THOMAS SCHERZ

Psichikos treniravimas

Pratimai, skirti

ATSIPALAIDUOTI

SUSIKAUPTI

PADĖTI MESTI SVORĮ

PAŠALINTI SKAUSMĄ

MOKYTIS SVEIKAI MIEGOTI

TEISINGAI KVĖPUOTI

DARBINGUMUI DIDINTI

IMUNITETUI STIPRINTI

PASITIKĖJIMUI SAVIMI UGDYTI

BAIMĖMS ĮVEIKTI

SVEIKATA IR ŽVALUMAS



alma littera

THOMAS SCHERZ

Psichikos treniravimas

Antras leidimas

Pratimai, skirti:

ATSIPALAIDUOTI

SUSIKAUPTI

PADĖTI MESTI SVORĮ

PAŠALINTI SKAUSMĄ

MOKYTIS SVEIKAI MIEGOTI

TEISINGAI KVĖPUOTI

DARBINGUMUI DIDINTI

IMUNITETUI STIPRINTI

PASITIKĖJIMUI SAVIMI UGDYTI

BAIMĖMS ĮVEIKTI

ATPRASTI NUO RŪKYMO

alma littera
VILNIUS 1999

UDK 159.96
Sc 26

Versta iš knygos:

Scherz, Thomas:
Das Praxisbuch der Mentaltechniken: Übungen für Entspannung, Konzentration, Abnehmen, Schmerzbefreiung, gesunden Schlaf, Leistungssteigerung, richtiges Atmen, gestärkte Abwehrkräfte, Selbstvertrauen, Überwindung von Angst, Raucherentwöhnung/ Thomas Scherz. - Erstaufl. - Kreuzlingen; München:
Ariston Verlag, 1997
ISBN 3-7205-1953-8

Vertė Linas Tamūnas

ISBN 9986-02-569-9

Turinys

PRATARMĖ

Šią knygą rašiau Jums. Pirkdamas ją, Jūs pats sau prisipažįstate, kad esate nepatenkintas savo gyvenimu. Jaučiate, kad galėjote pasiekti kur kas daugiau, negu pasiekėte iš tikrųjų. Deja, baimės, negatyvios mintys, neteisingos ir pasenusios nuostatos iki šiol trukdė Jums kūrybiškai ugdyti savo asmenybę.

Šioje knygoje rasite teisingą kelią, kaip įveikti visus tuos sunkumus. Skaitydamas ją, po kiekvieno skyriaus vis aiškiau suvoksite, kad Jūsų ateitis priklauso nuo to, ką Jūs galvojate. Knygos dinamika pagaus Jus, supurtys, nukreips Jūsų gyvenimą teigiama linkme.

Vien tik skaitymas turi tą trūkumą, kad nors ir sužinoma apie kitų patirtį, tampa aišku, ką reikėtų daryti, tačiau įgyvendinti tai praktiškai savo paties naudai būna sunku, beveik neįmanoma. Kaip įtikinti žmogų, patyrusį fizinį ar dvasinį nuosmukį arba norintį tobulėti, kad jei jis trokšta sveikatos, sėkmės, laimės, tai tam pakanka tik kitaip – *pozityviai* – galvoti? Vien tik žinoti ir tikėti, kad tai įmanoma, nepakanka. Tokiam žmogui reikia įrodymų, jis turi tai patirti pats.

Kaip tik todėl šioje knygoje pateikiu pratimų, kurie leis Jums realizuoti joje išdėstytas tiesas ir patirti, pajusti jų teigiamą poveikį. Tie pratimai turėtų padėti Jums pačiam pamatyti, koks esate ir koks norėtumėte bei galėtumėte būti.

Jei gerai išnagrinėsite šią knygą, išgyvensite ir pajusite joje aprašytų įtaigų bei įsivaizdavimų poveikį, tai pamatysite, kad Jūsų gyvenimas pakito į gera ir keisis ir toliau, jei tik nepasuksite iš šio

kelio. Pamatysite, kad šioje knygoje pateiktos žinios tik visos kartu sudaro metodą kūrybiškai tobulėti toliau. Todėl nieko nepraleisdamas darykite visus pratimus.

Pirmiausia ramiai perskaitykite šią knygą, nedarydamas pratimų, ir tik po to pradėkite *dirbti*, nes be darbo čia niekaip neišsiversite.

Suprasite, jog realybė priklauso nuo minčių. Suvoksite, kad gyvenime galite pasiekti viską, ko tik norite, ko siekiate – kiek leidžia Jūsų gabumai ir galimybės.

Gyventi – tai mokytis, nepaliaujamai mokytis, taigi ir šią knygą galite laikyti vadovėliu, kaip reikia gyventi. Jei esate pasirengęs griebtis darbo negailėdamas jėgų, sėkmė neaplenks Jūsų. Nepraleiskite progos! Lai Jūsų gyvenimas vėl įgauna prasmę. Tai priklauso tik nuo Jūsų. Šiandien pat imkitės gal ir nelengvo, bet tokio patrauklaus darbo – tobulinti save patį. Ir nepamirškite: *ši diena – tai pirmoji Jūsų likusio gyvenimo diena.*

Pastaba

Šioje knygoje pateiktus pratimus lengviausia bus rasti, jei atkreipsite dėmesį į tai, kad jie (kaip ir ši pastaba) išspausdinti kitokiu šriftu negu šios knygos pagrindinis tekstas.

ĮVADAS

Psichika

Mes, žmonės, išeiname į gyvenimo sceną, pabūname joje – vieni ilgiau, kiti trumpiau – ir pasitraukiame nuo jos. Ir per laiką, skiriantį gimimą nuo mirties, tikriausiai kiekvienas bent kartą paklausiame savęs, kokia gi mūsų esybės prigimtis, kokia mūsų egzistencijos prasmė.

Mes tiriame savo gyvenimo patirtį, nagrinėjame savo ir aplinkos praeitį, ieškodami savo realybės prigimties. Ta realybė apima viską, kas darosi su mumis, kas vyksta aplink mus ir mumyse: mūsų mintis ir jausmus, mūsų veiksmus ir reakcijas, nukreiptas į save ir į aplinką, į visą gamtą su visu jos turiniu ir jo pasireiškimais, tarp kurių mums tenka gyventi.

Gyvenimo realybėje niekas negali prisiminti savo gimimo. Ir tuo labiau niekas negali prisiminti pasaulio, visatos gimimo. Tačiau kiekvienas žmogus dar prieš gimimą jau turi savo istoriją. Kiekvienoje kūno ląstelėje slypi informacija, paveldima informacija, kuri buvo seniai dar prieš mūsų dabartinę individualią egzistenciją.

Mūsų pasąmonėje saugomos žinios, kurių mes neįgijome, neišgyvenome, nepatyrėme savo dabartiniame gyvenime. Kiekviena būtybė dar prieš dabartinį savo egzistavimą jau turėjo savo istoriją – savo psichikos istoriją.

Kiekvienos būtybės dabarties psichikoje gyvena jos praeities psichika, o jos dabarties psichiką rasime jos ateities psichikoje.

Supami karų, įvairiausių grėsmių, gamtos niokojimo, beprasmiškos elgsenos visur pasaulyje tarp valstybių, visuomenės formų, įvairiausių bendrijų, daugelis žmonių, nepriklausomai nuo lyties, odos spalvos, ir garsių, ir niekam negirdėtų, junta savyje didėjantį sąmoningumą ir autoafirmaciją, suteikiančius jiems pojūtį, kurį galima išreikšti žodžiais: „Aš esu svarbus. Mano gyvenimas turi prasmę, net jei jos aš dar ir nesuvokiu. Mano gyvybė, mano egzistencija kaip didelės visumos dalelė turėtų būti tokia svarbi, kad aš tos svarbos net suvokti nepajėgiu."

Ir nuolat didėjant savo vertės suvokimui, kiekvienas įgyja tai, kas apsaugo nuo visų bėdų ir nelaimių, nuo nevilties, nuo tariamų nusivylimų bei nuo negatyvios gyvenimo patirties pasekmių ir pasireiškimų – kaip kibirkštėlė, iš kurios įsiliepsnos gaisras.

„Ko atėjau čia? Kur einu? Kodėl esu čia? Kas aš esu? Ar tai, kas dabar yra, jau viskas?" Klausimai, klausimai, klausimai... Atsakymai į visus tuos klausimus yra mumyse, jie slypi mūsų psichikoje, mūsų dabartiniame gyvenime jie pamiršti, bet nedingę, nes vis dar tebesnaudžia mūsų psichikos gelmėse. Juos iš dalies galima pažadinti, juos galima surasti, jei tik pasuksime teisingu keliu.

Jei Jūs iš tiesų labai norite žinoti ir suprasti, kai išnagrinėsite šią knygą, kai padirbėsite pats su savimi, tai apie save sužinosite daugiau, negu kada nors tikėjotės sužinoti pačiose drąsiausiose svajonėse.

Iš Jūsų psichikos gelmių išnirs Jūsų pamiršti patirties fragmentai – tos nuotrupos, apie kurių buvimą Jūs net nenutuokėte, kurios iš erdvės ir laiko gelmių atneš Jums žinias, iš kurių susideda Jūsų individualybė, Jūsų savasis „aš".

Kaip mūsų planeta Žemė turi savo struktūrą, kuriai būdingos labai įvairios reiškimosi formos ir sava istorija, lygiai taip ir kiekvieno individo psichika turi savo struktūrą ir savo istoriją. Kaip įvairios Žemėje gyvenančios formos daro įtaką vienos kitoms, papildo vienos kitas, kad kaip viena visuma išreikštų materialios, matomos gamtos įvairovę, lygiai taip ir atskirų individų psichikos turi įvairius lygius, ir tik jų visuma sudaro asmenybės branduolį, individo savąjį „aš".

Kiekvienas žmogus gyvena tam tikru laiko momentu tam tikroje

Žemės vietoje ir jis tuo konkrečiu momentu gali pajausti, suvokti tik ribotą dalį, tik savo aplinką, nors žino ir apie kitas Žemės dalis, net jei ir nėra jų matęs. Taigi dalis jo žinių remiasi tikėjimu.

Kaip kiekvienas žmogus gyvena tam tikroje vietoje, taip jis gyvena ir su maža, ribota savo psichikos reiškimosi dalimi. Nors žmogus ir ištyrė savo fizinį vidaus pasaulį ir aplinką, tačiau jis retai tesileidžia į savo psichikos vidaus pasaulį, nes ten greit susiduriame su suprantamo ir paaiškinamo riba. Neištirtoji psichikos dalis yra kiekvieno individo palikimas, jos daugiasluoksniškumo mūsų ligšiolinės žinios apimti nepajėgia. Mūsų psichikos pasaulyje struktūros keičiasi taip pat, kaip ir išorinio pasaulio struktūros. Kaip žemynai, jūros, dykumos, miškai yra kilę iš vidinių Žemės struktūrų, taip ir įvairios individualios psichikos sritys atsirado iš nesuvokiamo, nematomo pirminio šaltinio.

Jei pabandysite pakeliauti po savo psichikos struktūras, pamatysite, kad laikas „išsiderino". Dabar jis gali eiti tai pirmyn, tai atgal, pagal mūsų įsivaizdavimą tai į praeitį, tai į ateitį. Laikai gali dengti vienas kitą, pavyzdžiui, kai juntate, jog matote ar išgyvenate kažką pažįstamo, ką jau matėte ar išgyvenote anksčiau, arba kai susipažįstate su svetimu žmogumi, kuris Jums atrodo toks pažįstamas, tarsi jį pažinotumėte jau seniai seniai, arba kai atvykstate į kokią nors vietovę, kurioje viskas Jums iki menkiausių smulkmenų taip gerai pažįstama, tarsi Jūs čia būtumėt gyvenęs ir niekada iš čia neišvykęs.

Nedaug tebus naudos, jei imsime aiškinti Jums apie Jūsų psichikos galimybes, jos pobūdį ir struktūrą. Savo psichiką, savąjį „aš" turite pažinti pats. Juk didelis skirtumas, ar dar vaikas būdamas iš pasakojimų sužinojote, kas tai yra vandenynas, ar vėliau pats pamatėte jo platybes, galėjote justi jo gyvą vandenį, kvėpuoti gaiviu jo oru. Abu šie vaizdiniai gali būti realūs – vienas vaizduotėje, kitas pačiam įsitraukus į jūros gyvenimo ciklą. Tačiau skirtumas tarp jų bus toks ryškus kaip tarp juodo ir balto.

Sunku suprantamai pateikti psichiką kaip visumą, ne mažiau sunku ir suvokti ją kaip visumą. Jūs suprasite, jog beprasmiška klausti: „Koks skirtumas tarp mano psichikos, mano sielos, manojo „aš", mano esybės, mano Ego ir mano egzistencijos?" Jums nepa-

vyks rasti platesnio, žodžiais nusakomo paaiškinimo. Psichikos realybės neįmanoma aprašyti dėl to, kad Jūsų kūrybiškumas labai įvairiapusiškas ir Jūsų išraiškos formos nuolat keičiasi.

Kai Jūs fiziškai keliaujate po pasaulį, nesvarbu kuo – lėktuvu, traukiniu, laivu ar pėsčiomis, Jūs visada esate keleivis, lankantis pasaulio įvairoves – įvairias šalis, įvairias kultūras, religines kryptis ir t.t.

Tačiau kai Jūs leidžiatės į kelionę po savo vidinį pasaulį, viskas pasikeičia. Nors Jūs ir išliekate pačiu savimi, tebesate keleivis, tačiau kartu esate jau ir transporto priemonė ir net atitinkama aplinka. Jūs pats savo mintimis, jausmais, idėjomis, fantazijomis nusistatote sau maršrutą, pats susidarote savo aplinkos, per kurią keliaujate, vaizdą, formuojate laiką, esate mąstantis, jaučiantis ir veikiantis centras, tų laikų įvykių tiesioginis dalyvis.

Keliaujant po savo psichiką, gali nutikti nesuprantamų dalykų. Galite pasiekti kitus tikrovės ar laiko lygius ir išgyventi juos: dėl to Jums gali pasirodyti, jog reinkarnacijos teorija yra pagrįsta. Kas bent sykį pakeliavo po savo gelmes ir čia kaip dalyvis ar tik kaip stebėtojas susidūrė su kitomis erdvėmis ir kitais laikais, tam jau nebeatrodys tokia klaidinga mintis, kad psichika savo raidos kelyje pravažiuoja pro įvairias stoteles. Taigi įmanoma, kad psichika pravažiuoja pro daugelį fizinių, kūniškų stotelių, kurios mūsų sąmonės suvokiamos kaip skirtingi gyvenimai. O kai mes savo eilute išrikiuotame laiko suvokime praeitį, dabartį ir ateitį išgyvename vieną po kitos, tą bandydami apibrėžti savąja laiko sąvoka, tai apribojame psichikos visumos suvokimą ir jutimą erdve su siauromis ribomis.

Žiūrint iš aukštesnių pozicijų, visi laikai susilieja į vieną. Jane Roberts knygoje *„Psichikos prigimtis"* transo būsenoje esanti asmenybė Setas kalba: „Laikas kiekvieną kartą yra tai, ką stebime iš dabartinių suvokimo pozicijų. Dabarties požiūriu praeitis yra už mūsų, o ateitis – prieš mus. Praeities požiūriu dabartis ir ateitis yra prieš mus, o ateities požiūriu – už mūsų. Praeitis veikia dabartį ir ateitį, o dabartis – ateitį. Esamoji dabartis veikia praeitį, nes mes vaizduotėje koreguojame praeities vaizdinius, nuomones, mintis, jausmus, kai mus gydo ar gydomės patys, o tai savo ruožtu pavei-

kia dabartį ir ateitį. Ateitis veikia mūsų dabartį tuo, kad mes ateičiai nusistatome tikslus, kurių siekdami kai ką darome dabar, kai ką darėme praeityje – tik vaizduotėje arba ir iš tikrųjų."

Viskas prasideda nuo minties

Realybė atsiranda iš minčių, kurios išnyra iš psichikos gelmių mums miegant ar kyla sąmoningai kasdienybėje. Minčių energija virsta materialiąja aplinka. Dvasinė, techninė ar kultūrinė pažanga, kurią žmogus iki šiol pasiekė, visada kilo ir toliau tebekyla iš pirmųjų minčių, kurios plinta toliau it miško gaisras. Psichikos kūrybiškumo sustabdyti neįmanoma.

Kiekvienas žmogus savo psichikos kūrybiškumu dabartiniu momentu veikia savo praeitį, dabartį ir ateitį. Jis savo žodžiais išreikštomis mintimis, jausmų pasireiškimais, visa savo elgsena veikia savo aplinką. O rezonansas, kurį jis patiria ir junta, savo ruožtu daro poveikį jam pačiam ir jo tolesniam elgesiui. Taip kiekvienas atskiras žmogus veikia visus žmones, visą savo aplinką, visą gamtą su visais jos pasireiškimais, kurios dalis yra ir jis pats.

Todėl mūsų gyvenimo aplinkybės, mūsų aplinka, visa mūsų būtis yra ne vieno, o visų žmonių psichinio kūrybiškumo rezultatas. Kuo daugiau žmonių atsikratys savo baimių ir neteisingos nuomonės apie save ir apie savo aplinką, kuo daugiau žmonių pozityviai, konstruktyviai mąstys, jaus ir veiks, tuo pozityvesnis, teigiamesnis bus ir mūsų pasaulis!

Negalima nesistebėti matant, kaip iš vidaus ir išoriškai pasikeičia žmonės, kai jie pakeičia savo mąstymo stereotipus, negatyvias, neigiamas mintis pakeisdami pozityviomis.

Juk kaip tik mintys ir vairuoja mūsų veiksmus ir reakcijas, nuo jų priklauso, kaip žiūrėsime į aplinką (ir į save), kokia ji mums atrodys ir kaip formuos mus.

Ką galvojate, tas ir esate!

Arba, kaip kad sakoma jau minėtoje Jane Roberts knygoje: *„Realybė yra minčių konstrukcija."*

I

POZITYVUS MĄSTYMAS

Mūsų galvos apvalios tam,
kad mąstymas galėtų keisti kryptį.
Francis Picibia (prancūzų dailininkas)

Gyvenime visada yra laiminčių ir pralaiminčių. Jų veiksmai ir reakcijos priklauso nuo jų minčių. Tik nebūna taip, kad pralaimintis turėtų tik negatyvias, o laimintis – tik pozityvias mintis. Kiekvienas turi ir vienokių, ir kitokių minčių. Skiriasi jie tik tuo, kaip jie elgiasi su tomis mintimis. Prie minčių, kokios jos bebūtų, galima priprasti. Jos ima gyventi savo pačių gyvenimą ir įsitvirtina smegenyse kaip patirties vertybės, kaip faktai. Kas jau iš pat ryto dėl kokios nors priežasties pradės galvoti, kad ši diena bus bloga, tam dieną jo negatyvios mintys pasitvirtins ir jis pralaimės. O kas, priešingai, su džiaugsmu laukė tos dienos, tas dėl savo pozityvios nuostatos ir teigiamų lūkesčių patirs teigiamus įspūdžius ir laimės.

Neįmanoma nesistebėti matant, kaip keičiasi žmonės iš vidaus ir išoriškai, kai jie pakeičia savo mąstymo stereotipus, kai negatyvias mintis išstumia pozityvios.

Jausmus sukelia mintys. Pozityvios mintys reikalauja pozityvių jausmų ir skatina juos, o tie pozityvūs jausmai savo ruožtu skatina pozityvias mintis. Lygiai taip pat jausmai priklauso ir nuo negatyvių minčių.

Deja, gyvenimas tik labai retai nuo pat jo pradžios yra taip smarkiai sąlygojamas pozityvių minčių ir jausmų, kad jį būtų galima pavadinti visiškai harmoningu ir „sveiku“. Daugumą žmonių dau-

giau ar mažiau kankina negatyvūs mąstymo stereotipai, neteisingos nuostatos, nepatenkinti psichiniai poreikiai, baimės, nusivylimai, depresijos bei psichosomatiniai funkciniai sutrikimai ir ligos.

Ši knyga pirmiausia skiriama kaip tik tokiems žmonėms. Kiekvienas, kuris yra pasirengęs išsiaiškinti savo praeities patirtį, kiekvienas, kas nori atskleisti ir apmąstyti savo negatyvios ar nepilnavertės asmenybės raidos priežastis, turi galimybę tai padaryti, pasinaudodamas šioje knygoje pateiktais pratimais. Aš pristatau ją Jums ir sveikinu Jus, kad įžengėte į ratą tų žmonių, kurie norėtų pakeisti savo gyvenimą.

Darbas su pačiu savimi, savęs tobulinimas bus Jums didelis nuotykis. Patirsite tokių dalykų, kuriuos iki šiol laikėte neįmanomais. Parodysiu Jums, kad Jumyse snaudžia jėgos, apie kurių buvimą Jūs gal ir numanėte, bet nepažinote jų ir todėl negalėjote jų panaudoti. Suprasite, jog kelias, kurį šiandien pasirenkate, yra teisingas kelias Jums pačiam, Jūsų šeimai ir visai Jūsų aplinkai.

Nuo šiol turite tikslą. Niekas nežino, ar likusio gyvenimo pakaks tam tikslui pasiekti, tačiau tai visiškai nesvarbu, svarbus tik pasirinktasis kelias.

Eksperimentas mintyse

Patogiai atsiloškite. Užsimerkite. Ramiai kvėpuodamas galvokite apie kokią nors nemalonią praeities situaciją. Įsijauskite į ją, įsivaizduokite, kad vėl atsidūrėte joje, ir sekite savo mintis ir jausmus. Jei tik kaip reikiant įsijausite į tą situaciją, pajusite, kaip auga nerimas, kaupiasi pagieža, gal net baimė ir agresyvumas. Ir jei Jūsų mintys ilgesnį laiką negalės atitrūkti nuo šios situacijos, tai tas, be jokios abejonės, turės įtakos ir Jūsų artimiausiems veiksmas ir poelgiams.

O po kelių minučių pabandykite įsivaizduoti save priešingoje, Jums palankioje, sėkmingoje situacijoje ir tada patirsite analogiškų minčių ir su jomis susijusių jausmų poveikį. Po to Jūsų nuotaika bus gera, pozityvi, ir Jūs taip pat pozityviai nusiteikęs imsitės savo darbų.

Jei Jūs rimtai atliksite tuos abu pratimus, suprasite, jog Jūsų

kūno funkcijoms ir Jūsų elgsenai turi įtakos tik Jūsų mintys ir iš jų kylantys jausmai. Tikra to žodžio prasme ką galvojate, tas ir esate!

Išvengti negatyvių minčių neįmanoma. Todėl svarbu tas abejones savimi ir kitas negatyvias mintis pakeisti pozityviomis. Šiuolaikinė psichologija turi metodų, kuriais negatyvias mintis galima pakeisti, paversti pozityviomis. Suvokus negatyvių minčių ištakas, jas galima nukreipti pozityvių minčių ir jausmų susidarymo link, pesimizmą ne išstumiant, o paverčiant optimizmu. Todėl svarbu kontroliuoti savo negatyvias mintis, nes kitaip jos gali tapti savarankiškos ir nevalingai prasiskverbusios į minčių visumą suformuoti ją savaip.

O jei negatyvias mintis pakeisti pozityviomis nepavyksta ar sekasi sunkiai, reikia bandyti atskleisti jų priežastis. Kaip tos negatyvios mintys atsirado? Kas atsitiko iki to laiko, kai jos pasirodė? Jei logiškas svarstymas nepadeda, tai teisingus atsakymus dažniausiai pavyksta gauti apmąstant atsipalaidavus („alfa būsenoje", taip pavadintoje neurologo Hanso Bergerio, kuris galvos smegenų skleidžiamas bangas suskirstė į alfa, beta, teta ir delta bangas).

Pavienės spontaniškos mintys formuoja minčių tinklą ir tampa idėjomis. Pretekstą joms gali duoti išorės įvykiai, bet jos gali atsirasti ir iš Jumyse esančių asociacijų. Idėjos kursto, žadina fantaziją ir yra Jūsų kūrybiškumo, Jūsų veiksmų varomoji jėga.

Kiekvieną mintį, kiekvieną idėją, kiekvieną fantaziją ir kiekvieną kūrybinę išraišką lydi jausmai. Kaip kūno ląstelės turi specifinę struktūrą ir kibernetiniais ryšiais susipynusios su visu kūnu priklauso vienos nuo kitų, lygiai taip ir mintys sudaro tvarkingą sistemą. Jos siejasi vienos su kitomis, panašias mintis pritraukdamos, o tas, kurios trukdo bendrai minčių eigos krypčiai, atstumdamos. Iš šių pavienių minčių junginių galiausiai susidaro idėjos, aiškūs vaizdiniai, kurie, logiškai juos patikrinus remiantis patirtimi, duoda pradžią veiksmams, tampantiems realybe. Taigi realybė išauga iš minčių, kitaip sakant, *realybė yra minčių konstrukcija.*

Nuostatos

Iš minčių, jausmų ir veiksmų su visomis neigiamomis ir teigiamomis jų pasekmėmis bei iš išorės poveikių, kaip ir iš visų patyrimo duomenų, formuojasi nuomonės, įsitikinimai, intensyvūs vaizdiniai apie realybę. Įsitikinimai yra nuostatos, kurios savo ruožtu daro poveikį visam mąstymo ir jausmų turiniui ir nuo kurių priklauso individualūs veiksmai ir reakcijos.

Patyrimo duomenys priimami kaip tikrovė, kuria neabejojama, nes tai yra vaizduotėje įsitvirtinę faktai, tariamai nereikalaujantys jokio patikrinimo. Jie laikomi ne tuo, kas jie yra iš tikrųjų – t. y. ne grynais tikėjimu grindžiamais įsitikinimais apie tikrovę, o pačia tikrove. Ir kaip tik tie įsitikinimai, tos nuostatos ir valdo visas mūsų mintis, jausmus, sąmoningus ir nesąmoningus veiksmus.

Nuostatos diktuoja visą mūsų gyvenimą. Vienos, neigiamos, negatyvios, nuostatos negatyviai veikia visą mūsų asmenybės raidą, blokuoja ir net visiškai užkerta kelią mūsų tobulėjimui, o kitos, pozityvios, nuostatos yra palankios pozityviai sąmonės raidai. Nuostatos diktuoja mūsų mintis, jausmus ir veiksmus visose situacijose.

Kiekvienas žmogus turi savo individualias nuostatas. Iš daugybės visų negatyviomis pripažįstamų nuostatų, neigiamai veikiančių individo kūrybinę asmenybės raidą, reikėtų paminėti šias:

- „Gyvenimas – tai nuolatinė kova“.
- „Gyvenimui būdingi tik neigiami aspektai“.
- „Viskas priklauso nuo gyvenimo sąlygų ir nieko čia nepadarysi“.
- „Senatvė – tai silpnumas ir ligos“.
- „Visi žmonės blogi“.

Iš individualių neteisingų nuostatų galima paminėti tokias:

- „Esu savo ankstyvosios vaikystės patirties produktas“.
- „Esu neturtingas“.
- „Esu ligotas“.
- „Esu nevykėlis“.

- „Nesu kūrybiškas".
- „Niekas manęs nemyli".
- „Esu nelaimingas".
- „Esu kvailas".
- „Esu negražus".

Tokios ir panašios nuostatos stipriai paveikia daugelio žmonių gyvenimą. Ką jie laiko tikrove, tas jiems ir tampa tikrove. O patirtis, su kuria kiekvienas gyvenime susiduriame, atrodo, patvirtina tas nuostatas.

Kas įsitikinęs, jog yra nevykėlis, tas niekad neišdrįs surizikuoti, tas niekad nepasistengs prasimušti šiame gyvenime. Jis juk savo viduje tariamai „žino", kad yra nevykėlis. Tačiau juk nuo kiekvieno asmeniškai priklauso, ar jis pakeis savo įsitikinimus, savo nuostatas ir savo vaizdinius apie tikrovę, ar pakoreguos juos.

Jei Jūs pasiryžote atsikratyti pasenusių ir neteisingų nuostatų ir pradėti laisvą, kūrybingą, pilnavertį gyvenimą, pirmiausia turite patikrinti savo nuostatas. Beprasmiška tikėtis, kad pasikeis kiti žmonės. Keistis reikia pradėti nuo savęs!

Darykite priešingai!

Patogiai atsisėskite, užsimerkite ir įsivaizduokite, kaip elgiatės su savo naujosiomis nuostatomis, užklojančiomis senąsias arba ištrinančiomis jas. Stebėkite, kaip tai veikia kitus žmones ir kaip jie reaguoja į tai. Įsivaizduokite, kad jie teigiamai reaguoja į Jūsų vidinį pasikeitimą, prasiveržiantį ir į išorę.

Štai taip Jūs pademonstruosite savo vidinį pasirengimą pakeisti savo elgesį išorinio pasaulio atžvilgiu. Kai kas tai pastebės ir teigiamai reaguos į tai. Kiti, kuriems reikia senosios santykių su Jumis sistemos, nusisuks nuo Jūsų ir ims ieškoti kito žmogaus, kuris užimtų Jūsų vietą. Pastarieji Jūsų asmenybės kūrybinei raidai negali duoti jokios naudos, o tik pakenkti, todėl dėl jų lieti ašaras tikrai neverta.

Sakau dar kartą: Jūsų mintys ir jausmai sudaro Jūsų vaizdinius

ir nuostatas. Jūs pats kuriate savo gyvenimo tikrovę, todėl turite išsivaduoti iš savo baimių, vargų, trukdymų nelaisvės. Jūs pats atsakote už savo sėkmę, savo sveikatą, savo laimę.

Pavyzdžiai iš praktikos

Ponia M., 36 m.

Ponia M. kreipėsi į mane, patarta savo draugo, kuris lankė mano vedamą psichikos treniravimo seminarą. Kilusi iš paprastų kaimiečių šeimos, ji nuo 19 metų dirbo pardavėja vienoje miesto krautuvėje. Ji turėjo tik brandos atestatą, tačiau jokio profesinio išsilavinimo neturėjo. Buvo susitaikiusi su mintimi, kad visą gyvenimą taip ir bus eilinė pardavėja. Atrodė, jog pasitvirtina tos neteisingos nuostatos, kurias ji perėmė iš savo tėvų ir kitų žmonių, su kuriais jai teko bendrauti, tokios kaip: „Kas jau neturtingas, tas toks ir liks“, „Neturiu jokių prielaidų tikėtis sėkmės“, „Turtas ir sėkmė tokioms kaip aš – nepasiekiami dalykai“.

Jos pažįstamo pasakojimai apie psichikos lavinimą, apie galimybes surasti ir realizuoti save, apie savo tikslų ir norų įgyvendinimą nukreipė ją į teisingą kelią. Trijų savaičių psichikos treniravimo seminare Kanarų salose ji išmoko atsikratyti beveik visų neteisingų nuostatų, kurios iki tol blokavo ją. Įsivaizduodama pasitikėjimą savimi, savo vertės suvokimą ir teigiamą savęs vertinimą bei vizualizuodama pozityvią ateitį, ji rado motyvų, paskatų padaryti kai ką savo pačios gyvenimui, savo ateičiai, sau pačiai.

Pasitelkusi pozityvų mąstymą, kuriuo ji nuo šiol ėmė vadovautis formuodama savo mintis, jausmus ir veiksmus, ponia M. dabar jau pajėgė modeliuoti savo gyvenimą pagal savo norus ir tikslus. Apsiginklavusi gera motyvacija, ji pagal savo galimybes ir gabumus pradėjo tobulintis.

Jos gabumai ir galimybės didėjo, ir po ketverių metų ji pasiekė geidžiamą tikslą. Šiandien ponia M. jau turi nuosavą sėkmingai vei-

kiančią parduotuvę. Kadangi ji mato ir jaučia sėkmę, tai kartu mano ir jaučia, jog senosios neteisingos nuostatos yra paneigtos. Sėkmė įkvėpė jai pasitikėjimo savimi, ir ji dabar siekia naujų, aukštesnių, tikslų, kad savo gyvenime pasistūmėtų dar toliau.

Ponia R., 25 m.

Ponia R. paklausė savo gydytojo patarimo ir dalyvavo seminare, kaip atsikratyti baimių. Kai ji pirmą kartą apsilankė pas mane pasiteirauti apie seminaro turinį, ji man pasirodė nelabai patraukli. Jos drabužių spalvos jai visiškai netiko. Ji turėjo gražius, bet prastai apkirptus ir menkai teprižiūrimus ilgus juodus plaukus, lygų, iš prigimties šiek tiek bespalvį veidą be jokios kosmetikos, tačiau nuostabiai gražias tamsias akis, kurios baikščiai ir labai liūdnai žvelgė į mane. Jos nuleista galva, jos figūra, visa jos kūno kalba aiškiai išreiškė jos rezignaciją. Iš pokalbio paaiškėjo, kad ji ieškojo meilės, švelnumo, saugumo, tik niekada ilgesniam laikui jai to surasti nepavyko.

Kelis kartus ponia R. ilgokai draugavo su vyrais. Paaiškėjo, kad ji visada tas draugystes grįsdavo neteisinga prielaida, jog įsimylėjimas turi pereiti į ilgalaikę meilę, jog seksualinis atsidavimas gali užtikrinti tvirtą ryšį ir partnerystę, abu partnerius darančią laimingus. Tačiau su kiekvienu savo partneriu ji siejo pernelyg didelius lūkesčius, ir šie atsitraukdavo nuo jos pajutę, kad ji iš jų per daug reikalauja.

Ponia R. priėjo prie negatyvios išvados, kad visi vyrai tenori vieno ir kad nė vienas iš jų jos kaip reikiant nemyli. Ir čia, kaip tai dažnai būna, išsipildė vaikystėje ir jaunystėje motinos jai įteigtos nuostatos.

Ji turėjo ketvertą vyresnių už save seserų ir brolių, ir jos tėvai visiškai nenorėjo, kad ji gimtų. Tačiau jie buvo geri katalikai, ir apie abortą negalėjo būti nė kalbos. Taigi nors ji ir išvydo šį pasaulį, tačiau nepatyrė nei tėvo, nei motinos meilės. Veltui ji šaukėsi meilės – niekas nenorėjo jos išgirsti.

Negatyvias, neteisingas motinos nuostatas, kad visi vyrai nori

tik vieno, kurias ji perėmė jų nepatikrinusi, ji suprato taip: tik būdama pasiruošusi seksui ji galinti susirasti vyrą ir kartu meilę, švelnumą, saugumo jausmą. Kadangi jos gyvenime visi jos ryšiai su vyrais buvo negatyvūs, tai pasitvirtino jos perimtos nuostatos: „Niekas manęs nemyli“ ir „Visi vyrai nori tik vieno“.

O kadangi jos įsitikinimai pasitvirtino, tai ji nesąmoningai jau ir nebesistengė ką nors daryti, kad jos santykiai su vyrais būtų pozityvesni. Ji nusiminė, neteko vilties – užburtas ratas užsidarė. „Galiu kuo ramiausiai nesirūpinti savo išvaizda, nes vis tiek niekas manęs nemyli“,– kartodavo ji sau, ir iš tikrųjų niekas jos ir nemylėjo, nes ji nesirūpino nei savo vidumi, nei išore.

Penkias savaites užtrukusio gydymo metu ponia R. negatyvias nuostatas pakeitė pozityviomis. Išsiugdė saugumo pojūtį, įgavo pasitikėjimo savimi – tai atsispindėjo ir jos išorėje. Jau po kelių savaičių, dar nesibaigus gydymo kursui, ji susipažino su vyru, kuris jai davė tai, ko jai iki tol taip trūko. Maždaug po metų atsitiktinai sutikęs ją iš pradžių jos net nepažinau. Tik kai ji mane užkalbino, atpažinau, kad ta linksma, pasitikinti savimi, madingai apsirengusi jauna moteris yra mano buvusi pacientė.

Ponia B., 47 m.

Ponia B. kreipėsi į mane dėl savo antsvorio. Ši 168 cm ūgio moteris svėrė net 25 kilogramais daugiau, negu reikėtų. Ji jautėsi labai nelaiminga – tai buvo matyti vos pažvelgus į ją. Sulinkusi, nuleista galva, nusvirusiais lūpų krašteliais – visa tai rodė jos negatyvią psichinę būseną.

Ištekėjo būdama 18 metų, dabar turėjo du vaikus – 17 ir 18 metų, visą dieną dirbo pagal savo specialybę, o po darbo dar turėjo atlikti visą namų ruošą.

Ją kamavo antsvoris, jo sukelti stuburo pakenkimai ir dar įvairiausios baimės. Jos santuoka jau seniai buvo virtusi priverstine sąjunga siekiant išsaugoti bendrai užgyventą turtą, kad vaikai turėtų namus, kad aplinkiniams atrodytų, jog jų šeimyninis gyvenimas normalus, laimingas, na, ir kad nereikėtų gyventi vienai.

Jų santuokai labiausiai trūko meilės, vienas kito poreikių supratimo ir noro juos patenkinti. Jų santykiai buvo be jokio turinio, jiedu gyveno nors ir abu kartu, bet skyrium, nors ir dviese, bet kas sau. Jos vyras ieškojo pasitenkinimo darbe, tarp bendradarbių, buvo futbolo aistruolis, nuolatinis aludės lankytojas, vis dažniau ieškojo kitų – kaskart jaunesnių – moterų.

Ji pati jautėsi esanti sena, jai buvo jau per keturiasdešimt metų, atėjo klimakso laikotarpis, ji buvo stora, nepatraukli, netinkama švelnumui ir meilei reikšti. Ji iš anksčiau, o iš dalies ir iš dabar ją supusių žmonių taip dažnai girdėjo kvailas ir neteisingas nuostatas, kad moteris, kuriai per keturiasdešimt ir kuri įžengė į klimakterinį periodą,– jau nebe moteris, kad ji sena, bjauri, susidėvėjusi, seksualiai nebepatraukli, jog priėmė jas kaip savo nuostatas ir dabar jai atrodė, kad jos pasitvirtina.

Antsvorio problema poniai B. atsirado ne vien dėl jau minėtos nuostatos ir dėl hormonų balanso persitvarkymo šiuo moterims fiziškai ir psichiškai dažnai kritiniu laikotarpiu, bet ir dėl dar vienos iš jos pačios patyrimo susidarytos neteisingos nuostatos, kurią geriausiai galima apibūdinti posakiu: „Kelias į meilę eina per skrandį“.

Grįžtant į praeitį, į jos vaikystę, išryškėjo ši antroji neteisinga nuostata: štai ponia B., tada dar tik naujagimė, guli savo lovutėje, o jos motina užsiima namų ruoša. Vaikui reikia jos artumo, reikia saugumo jausmo, reikia motiniško švelnumo. Vienintelė jos galimybė atkreipti į save dėmesį yra verksmas. Ir ji ima verkti... Motina ateina ir papeni kūdikį krūtimi.

Arba štai dar viena scena po kelių mėnesių: mergytė ropinėja savo kambaryje. Jai atrodo, kad ji jau seniai seniai nematė motinos. Ją apima baimė, kad ją gali palikti vieną. Ji bijo nepažįstamos ir galbūt jos egzistencijai net pavojingos aplinkos. Ji ilgisi motinos, jai reikia jos ir todėl ji... pravirksta. Motina ateina ir paduoda jai valgyti.

Štai taip vaikas saugumo ir švelnumo troškimą įpranta sieti su valgymu, net sutapatina juos. Ir visada, kai tik jos vėlesniame gyvenime pasireiškia meilės, švelnumo ir saugumo trūkumas, ji vėl prisimena tą ryšį.

Meilės alkis, švelnumo ir saugumo troškimas ir buvo ta priežas-

tis, dėl kurios ponia B. dabar meile nesiremiančioje jos santuokoje ėmė vadovautis ta neteisinga nuostata. Nori meilės? Švelnumo? Saugumo? Gerai, tada užvalgyk ko nors! Ir ji valgo. Rezultatas – jos dabartinis svoris.

Po nuodugnaus gydymo, poniai B. griežtai laikantis visų nurodymų ir patarimų, ji tapo visai kitu žmogumi – aktyvi, pasitikinti savimi, optimistiška ir liekna! Jos vyras, kuris irgi buvo gydomas, taip pat pakeitė savo elgseną, savo nusistatymą ir atsikratė savo baimių bei neteisingų nuostatų. Abu pradėjo savo jėgomis po truputį atsikratyti savo neteisingos elgsenos. Todėl dabar jau niekas negalėjo jiems sutrukdyti vėl viską pradėti iš naujo – šį kartą jau įpusėjus savo gyvenimą.

Ponas S., 20 m.

Ponas S. kreipėsi į mane, kai jis dar kartą neišlaikė eilinio egzamino. Jis mokėsi, kalė, viską žinojo, bet egzamino vis tiek neišlaikė.

Pagrindinę mokyklą jis dar baigė, bet profesinę mokyklą metė, nes jo pažymiai buvo labai blogi. Nors profesinėje mokykloje jis mokėsi gerai, išsiskyrė savo kūrybiškumu, lakia fantazija, logiškomis išvadomis, sugebėjimais spręsti uždavinius, tačiau egzaminų išlaikyti nesugebėdavo.

Nuolatinės nesėkmės laikant egzaminus jam nebuvo kokia nors staigmena: jo tėvas, aukštosios technikos mokyklos docentas, ne kartą tą pranašavo. Kad ir ką jis darė, tėvas visą laiką kartodavo tą patį: „Vis tiek esi kvailas", „Vis tiek niekada neišmoksi", „Niekada nieko nepasieksi", „Esi nevykėlis".

Norėdamas išsikovoti savo tėvo meilę ir pagarbą, jis stengėsi visais atžvilgiais patenkinti jo reikalavimus, tik viskas buvo veltui. Nors jis ir toliau mokėsi iš visų jėgų, tačiau kai tik reikėdavo įrodyti savo žinias ir sugebėjimus, jis patirdavo nesėkmę. Jo tėvas visada pasirodydavo esąs teisus. Jis buvo kvailas, tingus, jis buvo nevykėlis. Pagaliau jis pasidavė.

Viena pono S. draugė suprato, kas čia darosi, suvokė jo dilemą ir pasiekė to, kad jis, sulaukęs 18 metų, paliko tėvų namus ir savo

gyvenimą ėmė tvarkyti pats. Jis mokėsi toliau, pasiekė gerų rezultatų – ir praktinių, ir teorinių, bet egzaminų išlaikyti niekaip nepajėgdavo.

Pono S. draugė, niekada jo nepalikusi, prikalbėjo jį pasinaudoti mano pagalba. Ir po pusės metų, po 20 gydymo seansų, jis atsikratė neteisingų nuostatų, atgavo pasitikėjimą savimi. Praėjus trims mėnesiams nuo gydymo pabaigos, jis pabandė dar kartą laikyti egzaminą ir šį kartą išlaikė.

Reikia atsikratyti neteisingų ir pasenusių nuostatų, kad išsilaisvintų Jūsų mintys ir jausmai, kad galėtumėt gyventi be savo paties nusistatytų apribojimų. Jūsų gyvenimo kokybę ir asmenybės raidą varžančias nuostatas galima pakeisti, tačiau — ir tai yra svarbiausia – tą galite padaryti tik Jūs pats.

Kad galėtumėt suvokti savo nuostatas, turite suprasti struktūrą, tą organizuotą vaizdinių struktūrą, apie kurią grupuojasi Jūsų patyrimo duomenys. Pavyzdžiui, Jūs turite išsiaiškinti savo negatyvią patirtį, emociškai atsiribodamas nuo jos ir jos nesmerkdamas, ir suderinti tos patirties priežastis.

Kompleksiškai struktūruotos nuostatos susieja Jūsų patirtis, sudarydamos vadinamąjį „patirties paketą". Dažniausiai panašaus pobūdžio patirtys daug negalvojant sudedamos į vieną paketą. Jūs dažnai suprasite, kai tik surasite kokią nors nuostatą, kad ji pasitarnavo tik vertingai informacijai paslėpti, kurią žinodamas Jūs būtumėt galėjęs elgtis kitaip.

Sudėtinga nuostatų struktūra grupuojasi aplink vieną vienintelę pagrindinę nuostatą, kuriai būdingas polinkis pritraukti panašius pagrindinius įsitikinimus. Todėl patikrinkite savo minčių turinį, nes kitaip jos virs suvešėjusiu vaizdinių brūzgynu, supančiu pagrindinę nuostatą taip, kad galiausiai Jūs nebepajėgsite atskirti vienų nuo kitų atskirų antrinių nuostatų.

Pagrindinės nuostatos nematomos ir nesuvokiamos, jei Jūs jas laikote gyvenimo faktais, o ne įsivaizduotais įsitikinimais, su kuriais susitapatinate ir Jūs pats, taip kad visas Jūsų sugebėjimas suvokti nukreiptas į tai.

Kaip pavyzdį galima paimti tokią paprastą nuostatą kaip „Esu

gera žmona" arba „Esu geras vyras". Paviršutiniškai žiūrint, tai pozityvus pasisakymas ir įsitikinimas. Neaiškinant šio pasisakymo, reikia pasakyti, kad žodis „geras" yra labai reikšmingas. Kaip Jūs suprantate žodį „geras" šiame sakinyje? Ar tai reiškia, kad „visas 24 valandas kasdien aš turiu būti žmona (ar vyras)"? Tokiu atveju ši nuostata taps kliūtimi, ir Jūs susidursite su sunkumais. Tada ši pagrindinė nuostata trukdys Jums panaudoti kitus gabumus ir siekti savo tikslų nepriklausomai nuo santuokos. Priklausomai nuo nuostatos intensyvumo, tai susiaurintų Jūsų asmenybės raidą, ir Jūs nebematytumėte nieko, kas netelpa į santuokos apibrėžimą.

Pagrindinė nuostata ir antrinės nuostatos formuoja Jūsų gyvenimą. Kai kurių laikui bėgant Jūs atsisakote, tada atitinkamai pasikeičia ir Jūsų vidinis įsitikinimas. Svarbu, kad Jūs nesusitaikytumėt su pasenusiomis nuostatomis, kai tik suvokiate, jog jos iš tikrųjų paseno, nes kol Jūs jų kad ir negriežtai laikysitės, tol jos išliks Jums tikrove.

Jūsų nuostatos yra Jūsų asmeninis vidinis turtas. Jei tik suvokėte, kad tas turtas Jums daugiau jau nebetinka, meskite jį lauk! Nors Jums bus nelengva senus įsitikinimus taip paprastai atmesti, nors Jums atrodys, jog netenkate kažko tokio, kuo iki šiol tikėjote, tačiau tai irgi tėra tik nuostata. Jei tik norite, galite atmesti kiekvieną įsitikinimą, kiekvieną nuostatą, kuri susiaurina, varžo Jūsų mintis, jausmus ir veiksmus.

Logiškai apgalvokite savo problemą. Pavyzdžiui, jei tik jaučiate, kad Jumyse bunda menkavertiškumo jausmas, nebandykite jo paprasčiausiai pridengti kokia nors teigiama, pozityvia nuostata. Pasistenkite pagrindinę menkavertiškumo nuostatą ištirti pasinaudodamas antrinėmis nuostatomis, artimomis menkavertiškumo jausmui. Jei Jums būtų sunku tai padaryti mintyse, griebkitės rašto. Užsirašykite, kuo save laikote, ką apie save manote.

Kitame puslapyje pateikta apžvalginė schema rodo pagrindinę nuostatą su iš patirties kilusiomis ją lydinčiomis nuostatomis, kurios iš pirmo žvilgsnio atrodo pozityvios ar siektinos.

Visą gyvenimą reikia žiūrėti, kad tavęs neapgautų

Viską darau teisingai

Aš pats geras, tik visi kiti negeri

Moterys išnaudoja vyrus

Visi vyrai blogi

Turiu būti galingesnis už kitus

Esu vienišas, nes aš tik vienas esu geras

Žinios – tai jėga

Pagrindinė nuostata: VISI ŽMONĖS BLOGI

Mano moralė yra aukščiausia

Bijau žmonių, nes visi jie blogi

Aš tik vienas esu geras

Pinigai – galybės laidas

Kiekvienas darbdavys išnaudoja savo darbininkus

Valstybė yra pats didžiausias išnaudotojas

Dievas yra geras, o visi žmonės – nusidėjėliai

Turiu visiems žmonėms aiškinti, kas gerai, nes visi jie pasiduoda blogiui

Savęs įvertinimas

Vertikalia linija padalykite popieriaus lapą pusiau ir kairėje pusėje rašykite neigiamus, o dešinėje – teigiamus vertinimus. Nepamirškite nė vieno savo sugebėjimo, gabumo, nė vieno nuopelno, pavyzdžiui, mokėjimo bendrauti su žmonėmis, savo išvaizdos, įvairiausių praktinių įgūdžių, elgsenos aplinkinių atžvilgiu ir t. t. Kiekvieną talentą, kiekvieną nuopelną reikia aprašyti taip pat tiksliai, kaip ir savo trūkumus bei silpnybes.

Tai darydamas įsivaizduokite, kad sprendžiate ne apie save, o apie kitą žmogų. Po to į tuos vertinimus žiūrėkite taip, tarsi jie būtų padaryti ne Jūsų, o kito žmogaus. Atkreipkite dėmesį į tai, kad dauguma jų yra nuostatų grupės. Aiškiai suvokite skirtumą tarp *tikėjimo* savo menkavertiškumu ir tarp *tikrojo* menkavertiškumo.

Kiekvienas žmogus turi daug gerų bruožų, savybių, sugebėjimų, gabumų ir nuopelnų. Kai peržiūrėsite savo asmenybės teigiamų ir neigiamų vertinimų sąrašą, tai tikrai galėsite konstatuoti, jog ir Jūs esate vertingas žmogus.

Savęs pažinimas

Kai Jus kitą kartą apims depresija, padarykite tokį pratimą.

Iš lėto ir tiksliai perskaitykite teigiamus vertinimus savęs įvertinimo sąraše. Užsimerkite, atsipalaiduokite ir įteikite sau savo vertės jausmą, atitinkantį Jūsų gabumus ir galimybes. Paimkite, sakysim, vieną iš savo talentų ir kuo tikroviškiau įsivaizduokite, kaip jį panaudotumėt. Ir ne tik galvokite, bet ir susiekite tuos vaizdinius su pasitenkinimo ir džiaugsmo jausmais.

Jei pastebėsite, kad lyginate save su kitais žmonėmis ir tas palyginimas ne Jūsų naudai, pagalvokite, jog ir tie žmonės turi trūkumų ir nėra neklystantys. Taigi beprasmiška save lyginti su kitais. Jei norėtumėt būti panašus į kitus, tai būtų tik mėgdžiojimas, ir tada Jūs išsižadėtumėte savo nepakartojamumo, savojo „aš“. Jei imtumėt taip daryti, tai ir galo nebūtų, nes visada atsiras kas nors, kas kokiu nors atžvilgiu bus pranašesnis už Jus. Taigi dėl to nieka-

da neatsikratysite tikėjimo savo menkavertiškumu. Tokiu atveju Jus visada persekios nepasitenkinimo ir menkavertiškumo jausmas.

Todėl geriau išnagrinėkite savo nuostatas ir remdamasis savo paties susidarytu savęs įvertinimu vadovaukitės principu, kad Jūsų gyvenimas svarbus tiek Jums, tiek visai aplinkai. Net jei Jūs (dar) nepasiekėte savo (galbūt per didelių?) tikslų ir jei Jūsų idealus savęs įsivaizdavimas dar nesutampa su Jūsų dabartiniu išsivystymo lygiu, nepabūkite ir nenuleiskite rankų, o dar šiandien pradėkite tobulinti save. Galite neabejoti, jog Jums pavyks pasiekti asmeninius tikslus, jei tik jie neviršija Jūsų dabartinių sugebėjimų ir galimybių.

Laisvas emocijų srautas, jei tik jo neužtvenksite, nuneš Jus prie Jūsų nuostatų. Tos emocijos ir jų atpalaiduojama energija yra vidinis impulsas, verčiantis nuo neteisingų ir pasenusių nuostatų pasukti laisvės link. Niekas kitas Jums to nepadarys, išskyrus Jus patį.

Tik nedaugelį nuostatų galima suvokti loginiu mąstymu. Turite tiksliai patikrinti savo elgseną, savo reakcijas ir veiksmus, kurie tam tikrose situacijose rodo Jūsų paties neteisingą elgesį, ir stebėti, atpažinti ir nuodugniai pažinti juos lydinčius emocijų bei vaizduotės niuansus.

Nuostatos pakeitimą galite traktuoti kaip žaidimą. Apgalvokite situaciją, kuriai daro įtaką pasenusi ar neteisinga nuostata, įsijauskite į ją. Pagalvokite apie tai, kad neigiama nuostata gali sukelti ir teigiamų, iš principo teisingų reiškinių, kurie tačiau trukdys ar net iš viso neleis Jums tobulėti, atsiskleisti, gyventi normaliai, be jokių baimių. Štai tokių nuostatų pavyzdžiai: „Esu geras pilietis", „Esu geras krikščionis", „Esu visada draugiškas ir pasiruošęs padėti kitam", „Niekada nebūnu agresyvus".

Jei galvosite, jausite ir veiksite griežtai laikydamasis tų keturių nuostatų, tapsite politikų baudžiauninku, visiškai priklausomu nuo religijos, kitų žmonių vergu. Ar to norite?

Taigi Jūs, kaip ir žaidžiantis vaikas, paprasčiausiai ignoruokite tuos nuostatos sukeltus jausmus ir fantazijas, kurios sukuria realybę, kuri tik *atrodo* tikra, ir nukreipkite jas Jums norima kryptimi. Elkitės taip, tarsi tai, ko norite, būtų realybė. Taip darydamas įsisąmoninkite, kad senoji nuostata pasenusi ar neteisinga.

Gal šis nuostatų pakeitimo savitaiga ir įsivaizdavimu būdas Jums pasirodys sunkiai suprantamas, tačiau ir pačios nuostatos atsiranda tokiu pat būdu.

Minčių ir tikėjimo, jausmų ir įsivaizdavimų derinys sukuria siekiamos būsenos vidinį vaizdą. Visiškai natūralu, kad norimo rezultato dar nėra, kad tikrovė tuo momentu jo neatitinka. Tačiau Jūs pasieksite savo tikslą, nes dabar jau žinote, kad tikrovė yra minčių konstrukcija.

Dabartinės nuostatos veikia kaip magnetas, jos vėl suaktyvina praeities patirtį. Iš tos patirties atrenkama tai, kas patvirtina ir kartu sustiprina dabarties įvykius ir dabarties patirtį. Visa kita, net ir tai, kas teigiama, paprasčiausiai ignoruojama, tarsi to apskritai nebūtų. Taip praeitis susilieja su dabartimi ir – sukeldama atitinkamas mintis, jausmus ir veiksmus – su ateitimi.

Mūsų mąstymo modeliai žiūrėti į praeitį, dabartį ir ateitį kaip į atskirus vieną po kito einančius laiko tarpsnius yra vienintelis įmanomas išeities taškas dabarčiai daryti poveikį praeičiai ir ateičiai. Tik dabartis visada yra *kitimo atrama*. Šio momento dabartis su visomis jos patirtimis iš dabartinių individualių pozicijų – teigiama ar neigiama – yra praėjusių dabarties etapų rezultatas. Jei tai suprantama ir tuo supratimu pasinaudojama, tai suvokiama ir savoji atrama, kuri visada yra dabartyje, ir ją tada galima panaudoti. Čia ir dabar pasirenkama savoji ateitis.

Panaudokite savo atramą, panaudokite pozityvaus mąstymo kūrybinę galią, kad tikrove taptų tai, kuo norėtumėt būti Jūs pats, Jūsų aplinka, kad pasiektumėt savo tikslus. Neatidėliodamas imkite vadovautis dviem svarbiausiais šios knygos teiginiais: *„Aš pats sau kuriu savo realybę“* ir *„Mano atrama yra dabartis!“*

Pozityvus mąstymas veda į sėkmę

Teisingai suprastas ir panaudotas pozityvaus mąstymo metodas yra sėkmės garantija darbe ir asmeniniame gyvenime. Pozityvaus mąstymo filosofija glaudžiai susijusi su žinomiausio šios srities pionieriaus Napoleono Hillo vardu. Jo metodai ir patarimai aprašyti kny-

gose vokiečių kalba: *„Gerai apgalvok ir būsi turtingas"*, *„Pozityvus mąstymas veda į sėkmę"*, ir *„Jūsų pačių daromi stebuklai"*. Kitas šios filosofijos pionierius buvo dr. Josephas Murphy (*„Pasąmonės galia"*, *„Dvasios stebuklas"*, *„Mąstymo ir tikėjimo dėsniai"* ir kt.).

Šios gyvenimo filosofijos pagrindinė idėja yra paprasta ir praktiška, tad kiekvienas žmogus gali ją perimti. Neigiamų minčių pakeitimas teigiamomis yra glaudžiai susijęs su pasenusių ar neteisingų nuostatų atmetimu ar jų pakeitimu. Taip pat pozityvaus mąstymo vidinė nuostata, orientuota į sėkmę ateityje, per savitaigą ir įsivaizdavimą tampa pozityvių permainų sukėlėja ir varomąja jėga.

Nesuskaičiuojama daugybė epigonų leidosi Napoleono Hillo ir dr. Josepho Murphy pėdomis, ir knygų rinkoje pasirodė nepaprastai daug knygų, kurios irgi norėtų dalytis pozityvaus mąstymo sėkme. Tačiau nauda, kurią jos duoda savo skaitytojams, dažniausiai būna tik teorinė. Tokios knygos (o išimtys tik patvirtina taisyklę) naudingos tik tiek, kad jos parodo skaitytojams, kaip galėtų būti, jei...

Tačiau tokių knygų autoriai dažniausiai pamiršta apie negatyvių jausmų ryšį su įpročiais, apie įvairiausio pobūdžio agresyvų elgesį ir apie poreikių bei jausmų išstūmimą. Jie paprasčiausiai pamiršta pasenusių ir neteisingų nuostatų sunkinantį poveikį. Todėl ir pataria būti užjaučiantiems, stipriems, optimistiškiems, linksmiems ir entuziastingiems, tik nepaaiškina, kaip išsivaduoti iš slegiančios padėties.

Tie pozityvaus mąstymo pranašai bando įkalbėti savo mokinius vadovautis naujais mąstymo modeliais, kuriuos kiekvienas turėtų mielai priimti, tačiau iš tikrųjų jų priimti neįmanoma, nes jų priėmimą užblokuoja neteisingos nuostatos ir negatyvios mąstymo struktūros. Kas nori perimti pozityvaus mąstymo filosofiją, tas pirma turi pažinti ir pakoreguoti tas savo nuostatas, kurios lig šiol trukdė jam tai padaryti.

Tik pažinus ir pašalinus trukdančias nuostatas, galima pradėti formuoti sėkmingą ateitį mintimis ir emocijomis, įsivaizdavimo ir vizualizacijos būdais.

Asmeniniame gyvenime, darbe ar sporte – visose gyvenimo srityse pozityvus mąstymas padeda pasiekti sėkmę. Nedaugelis žmo-

nių yra įvaldę šį metodą intuityviai, negalvodami, todėl juos beveik visada lydi sėkmė, ir aplinkiniai juos laiko laimės kūdikiais. Tačiau tokiu laimės kūdikiu galite tapti ir Jūs, jei tik esate pasiryžęs padaryti viską, ko tam reikia. Žinoma, tam reikia laiko, bet, kaip sakoma, kas dirba, tas ir turi.

Prielaida naujoms pozityvioms mintims ir jausmams išsiugdyti yra sugebėjimas pereiti į atsipalaidavimo būseną (alfa būseną), pavyzdžiui, autogeninės treniruotės ar autohipnozės būdu. Tokioje būsenoje įtaigos ir vaizdiniai, susiję su deramais pozityviais džiaugsmo, pasitenkinimo ir vidinės harmonijos pojūčiais, įsitvirtina pasąmonėje itin gerai, giliai ir greit. Iš pradžių, kai Jūs dar tik pradedate perimti pozityvaus mąstymo sėkmės filosofiją, būtina pereiti į atsipalaidavimo būseną – tai galite padaryti vienas pats, o dar geriau, jei Jums padėtų kas nors kitas. Kai po kurio laiko pozityvus mąstymas taps visų Jūsų minčių, jausmų ir veiksmų sudėtine dalimi ir Jūs tapsite pasitikintis savimi ir suvokiantis savo vertę, tai reikės daryti tik tada, kai Jums teks spręsti kokią nors sunkią problemą.

Tikslus, kuriuos norite pasiekti, reikia logiškai apgalvoti ir suplanuoti laiko atžvilgiu taip, kad tam pakaktų Jūsų jau turimų ar dar tik ketinamų išmokti sugebėjimų bei galimybių. Stebuklų nebūna, visur reikia paties pastangų. Visada tik pats atsakote už savo realybę tiek praeityje, tiek dabar, tiek ateityje. Nors praeities neigiamos patirties neįmanoma, o ir nereikia taip paprastai pamiršti, tačiau galima, reikia, tiesiog privalu ją analizuoti, apdoroti, atpažinti tos negatyvios patirties teigiamus, pozityvius aspektus ir iš to išsunkti kuo daugiau naudos.

Visus šioje knygoje pateiktus įtaigos ir įsivaizdavimo pratimus reikia kartoti reguliariai, geriausia kasdien ir, jei tik įmanoma, tuo pačiu metu. Jie turi tapti pastovia dienotvarkės dalimi, kol pagaliau taps ir visų Jūsų minčių, jausmų ir veiksmų dalimi. Taip įtaigos ir vaizdiniai taps Jūsų įsivaizduojamo tikslo kontūrais. Netrukus pozityvus mąstymas taip įaugs Jums į kūną ir kraują, kitaip sakant, į Jūsų mintis ir jausmus, kad visuomet mąstysite, jausite ir veiksite tik pozityviai.

SĖKMĖS PRIELAIDOS

Siekiant sėkmės, reikia paprakaituoti. Taigi ir pozityvaus mąstymo sėkmės filosofija reikalauja pastangų ir darbo. Galima ir reikia įvaldyti dešimt prielaidų, kurias, nors ir kiek kitaip suformuluotas, dar Napoleonas Hillas laikė sėkmės pagrindu. Štai jos:

- neteisingų ir pasenusių nuostatų atpažinimas ir pašalinimas;
- savitaigos metodų įvaldymas;
- tikslo nusistatymas ir sistemingas planavimas;
- sugebėjimų ir galimybių sukūrimas;
- tvirtas tikėjimas savimi;
- karštas troškimas;
- entuziazmas;
- ryžtingumas;
- ištvermė;
- šeštasis pojūtis.

Neteisingų ir pasenusių nuostatų atpažinimas ir pašalinimas

Nepakanka turėti tikslą ir įsivaizduoti, kaip jį pasiekti. Pirmiausia reikia pašalinti visas pasenusias ir neteisingas nuostatas, trukdančias siekti tikslo. Reikia ieškoti tokių nuostatų, kaip antai: „To aš nepajėgsiu“, „Tam aš per senas“ arba „Savo dabartinės būklės vis tiek nepakeisiu“,– jas atpažinti, pašalinti ar pakeisti. Čia susijungia du kūrybinio asmenybės formavimo metodai: negatyviai veikiančių nuostatų pašalinimas ir pozityvus mąstymas.

Savitaigos metodų įvaldymas

Savitaigos metodai, kaip ir autogeninė treniruotė, hipnozė ar autohipnozė, yra priemonės, kuriomis pasiekiama alfa būsena, reikalinga įtaigoms ir vaizdiniams į pasąmonę „įdiegti“, kad jie, nuolat

kartojami, stiprėtų ir pasiektų Jūsų tikslą atitinkantį lygį, kuris turėtų įtakos Jūsų veiksmams siekiant užsibrėžto tikslo. Tiksliau sakant, Jūs pasieksite tai, ką šiandien įsivaizduojate. Tapsite tuo, kuo šiandien įsivaizduojate save pozityviai galvodamas!

Tikslo nusistatymas ir sistemingas planavimas

Sistemingai planuokite savo tikslą. Tegu tas planavimas apima visas Jūsų veiksmus skatinančias ir joms trukdančias galimybes. Jei savo tikslui pasiekti Jums reikalingi bendradarbiai, tai pasirinkite tik tuos, kurie nori kartu su Jumis eiti tuo pačiu keliu, kartu su Jumis laikytis pozityvios pozicijos ir turi pakankamai intelekto bei dalykinių žinių, kad galėtų eiti tuo Jūsų keliu.

Asmeniniame gyvenime visada galvokite apie tai, kad norint harmoningai siekti to, ką laikote savo gyvenimo tikslu, reikia tokių prielaidų kaip absoliutus garbingumas, pritarimas, pasitikėjimas bei saugumo jausmo ir švelnumo perteikimas. Tai nereiškia, kad neturėtų būti jokių skirtingų nuomonių. Priešingai, skirtingi požiūriai tik pagyvina partnerystę. Atvirais pokalbiais galima ir reikia sureguliuoti visus nuomonių skirtumus. Tada pasirenkama ta nuomonė, kurios argumentai stipresni arba ieškoma kompromiso.

Darbo srityje padėtis dažniausiai kiek sudėtingesnė. Kas nori vadovauti kitiems žmonėms, tas būtinai privalo turėti vadovo gabumų. O jei jų neturi, tai privalo jų išmokti. Prof. dr. Milanas Ryzlis savo knygoje *„Išnaudokite fenomenalią savo dvasios jėgą“* (ją vokiečių kalba išleido „Ariston“ leidykla), be kitko, pateikia dvylika savybių, kurias privalo turėti vadovas:

- turėti geras dalykines žinias, pasitikėti savimi, realiai vertinti savo sugebėjimus;
- sąžiningai elgtis su kitais žmonėmis;
- pasitikėti savimi ir neklysti priimant sprendimus;
- būti pasirengusiam dirbti daugiau už kitus;
- pozityviai elgtis, būti malonios išvaizdos, turėti natūralų autoritetą;

- stengtis suprasti bendradarbių problemas ir būti atidžiam joms;
- būti pasirengusiam prisiimti atsakomybę už savo ir už savo bendradarbių sprendimus;
- norėti ir galėti bet kuriuo metu padėti ir skatinti bendradarbius, kad ir jie taip darytų;
- mokėti įkvėpti bendradarbius vykdyti savo užduotis, kad jie padarytų viską, ką tik gali;
- sugebėti ne tik priimti kitų mintis ir nuomones, bet ir pripažinti jas;
- lavinti savo vaizduotę ir kūrybiškumą visų labui;
- sugebėti lojaliai elgtis ir su viršininkais, ir su pavaldiniais.

Ir sporte pozityvi savitaiga bei sėkmės įsivaizdavimas susilaukia vis didesnio dėmesio, pripažinimo ir vis platesnio taikymo. Aukštos klasės sportininkai jau nebegali to ignoruoti. Tik taip iš dalies galima paaiškinti pastarųjų dešimtmečių sensacingus laimėjimus. Šiandien toks „autodopingas“ yra metodas jiems tapti vis geresniems, greitesniems, stipresniems, labiau susikaupusiems.

Įtaiga, įsivaizdavimas, vizualizacija, kuriuos apima sąvoka „sportininkų psichikos treniravimas“, tapo nauju vaistu, leidžiančiu pasiekti maksimalių rezultatų. Tas, kas tuo naudojasi tikslingai ir reguliariai, pasiekia geidžiamą rezultatą, kuris priklauso nuo sportininko fizinių, protinių ir dvasinių galimybių bei techninio pasirengimo jas panaudoti.

Sugebėjimų ir galimybių sukūrimas

Kiekvienam tikslui, kiekvienam sumanymui darbe ar asmeniniame gyvenime reikia tam tikrų žinių ir sugebėjimų. Taigi privalote įgyti Jums reikalingų žinių bei sugebėjimų. Nūnai yra tiek daug galimybių žinioms įgyti, kad Jums pakanka tik tiksliai žinoti, ko norite ir ko Jums reikia. O tada išmokite viską, ko reikia tikslui pasiekti. Pusiau žinojimo nepakanka, nes taip Jūs savo tikslo nepasieksite.

Už sugebėjimus ne mažiau svarbu pergalvoti ir išanalizuoti gali-

mybes tikslui pasiekti. Čia ką nors patarti asmeninio gyvenimo srityje nepaprastai sunku. Kiekvienas turi pats nuspręsti, ką jam daryti, vadovaudamasis savo vaizdiniais, viltimis ir tikslais. Darbo srityje yra visai kitaip. Čia galima ir reikia su didele tikimybe apskaičiuoti ir išanalizuoti galimybes tikslui pasiekti. Patikrinkite visas galimybes. Surinkite visus duomenis, kuriuos galite gauti, išklausinėkite apie viską, ką tik verta žinoti. Kai surinksite visą medžiagą, atrinkite iš jos tai, kas prasmingiausia ir perspektyviausia. Jei radote optimalų sprendimą, galite pradėti realizuoti savo planus.

Tvirtas tikėjimas savimi

Kad pozityvios įtaigos ir įsivaizdavimai atneštų sėkmę, reikia tvirtai tikėti savimi, savo tikslu, savo sėkme. Jei dar nepakankamai pasitikite savimi, tai kai atmesite neteisingas ir pasenusias nuostatas, pradėkite įteiginėti save tokiais žodžiais: „Visur ir visada pasitikiu savimi, pasikliauju savo jėgomis, jaučiu savo vertę." Pasitikėjimo savimi galima įgyti ir tokiu pratimu.

Pereikite į alfa būseną ir įsivaizduokite, kaip išėjęs pasivaikščioti radote gilę ir pasodinote ją į derlingą žemę. Įsivaizduokite, kad galite matyti, kas darosi žemėje, ir matote, kaip plyšta kietas gilės lukštas ir kaip iš branduolio į žemės paviršių skverbiasi baltas gemalėlis, kaip jis pralaužia dirvos plutelę. Žiūrėkite, kaip iš to gležno ūgliuko išauga medelis, kaip jis vis didėja ir stiprėja, kol galiausiai virsta galingu ąžuolu. Žvelkite į žemės vidų, žiūrėkite, kaip auga jo šaknys, kaip jos driekiasi vis plačiau ir plačiau, kaip ąžuolas vis tvirčiau įsišaknija.

Įsivaizduokite, kad taip didėja ir Jūsų pasitikėjimas savimi, pasikliovimas savo jėgomis, savo vertės pojūtis, kad jie didėja ir stiprėja, kad jie auga, kad tie jausmai įsišaknija Jumyse, kiekvienoje Jūsų kūno ląstelėje, kiekvienoje Jūsų mintyje ir auga taip, kaip ąžuolas iš mažyčio gemalėlio. Pasistenkite, kad tas vaizdas kuo aiškiau iškiltų prieš Jūsų akis, ir tuos savo fantazijos vaizdus susiekite su džiaugsmo, vidinio pasitenkinimo ir harmonijos jausmais.

Karštas troškimas

Nepakanka vien norėti, kad Jūsų tikslas būtų pasiektas. Reikia karštai trokšti, atmesti bet kokius nukrypimus, atsispirti visoms pagundoms. Turite sudeginti visus tiltus, kurie galėtų sugrąžinti Jus į praėjusią, bet galbūt dar neišnykusią būseną. Turite pats atimti sau galimybę sugrįžti, kad bet kokia kaina eitumėt pasirinktu keliu, nes jei tik pasiliksite atsarginį kelią, kuriuo galima sugrįžti į „senąjį", Jūsų netenkinantį, nesėkmingą, neduodantį vidinės laimės, gyvenimą, tai savo tikslo niekada nepasieksite.

Pirmiausia turite realistiškai išanalizuoti savo dabartinę gyvenimo situaciją. Atsikratykite senų ir neteisingų nuostatų. Analizuodamas save, įvertinkite savo pranašumus ir silpnybes. Spręsdamas apie savo ketinimus, vadovaukitės logika. Apsvarstykite esamas ar galinčias iškilti kliūtis ir problemas. Jau dabar apmeskite, kokio atpildo už savo pastangas galite tikėtis. Ar tas atpildas, ta sėkmė verti įdėtų pastangų, sugaišto laiko ir išlaidų? Ar esate tuo įsitikinęs ir ar galite su giliu įsitikinimu tą patvirtinti? Tada nedelskite, *nes ši diena – tai pirmoji viso likusio Jūsų gyvenimo diena.*

Raštu tiksliai išdėstykite savo įsivaizduojamą tikslą. Darykite tai konkrečiai ir ryžtingai ir nuspręskite, ką esate pasiryžęs paaukoti, kad tik pasiektumėt savo tikslą. Išbraukite viską, kas galėtų padaryti žalos kitiems. Išlikite garbingas sau pačiam ir kitiems. Būkite pasiruošęs atiduoti geriausia, ką tik turite, nesvarstydamas, ar ne daugiau duodate, negu gausite.

Nusistatykite realistišką terminą, kada norėtumėt pasiekti savo tikslą, ir susidarykite tikslų savo veiksmų planą. Nusistatykite tarpinius tikslus ir tučtuojau, šiandien pat, energingai pradėkite įgyvendinti savo planus. Šiandiena yra Jūsų atrama! Kasdien iš lėto ir apgalvodamas perskaitykite raštu išdėstytą savo plano detalizavimą. Pasinėręs į alfa būseną kuo tiksliau įsivaizduokite sėkmę, pozityvų laimės, išsilaisvinimo pojūtį, savo noro išsipildymą, savo tikslo pasiekimą, nes ką galvojate ir jaučiate, tas ir esate.

Entuziazmas

Nepajudinamas optimizmas, įkvėpimas, kliūčių įveikimo džiaugsmas yra labai svarbūs dalykai pakeliui į sėkmę. Jūsų entuziazmas, Jūsų pozityvus požiūris į tai, ko ėmėtės, skatinamai veiks visus, kurie dalyvauja Jūsų veikloje, tad ir jie su džiaugsmu prisidės prie Jūsų pastangų siekti tikslo. Entuziazmas užkrečiamas!

Ryžtingumas

Nesugebėjimas priimti sprendimus daugeliui žmonių yra ta kliūtis, kuri sustabdo juos pakeliui į tikslą. Jei jau sykį nusprendėte, tai ir laikykitės to sprendimo! Savo planus keiskite tik tada, kai dėl nenumatytų aplinkybių esate priverstas būtinai tą daryti. Savo planais dalykitės tik su tais žmonėmis, kurie tiki Jumis. Šiuo atžvilgiu nepasitikėkite nei draugais, nei giminėmis! Kitokia nuomonė, pavydas, abejonės ar kritika gali turėti neigiamą įtaką Jūsų pasitikėjimui savimi, pakirsti jį. Nuolat galvokite apie tai, kad svarbu ne žodžiai, o darbai. Žodžiai – tai tik tuščias garsas, išsisklaidantis kaip dūmai, tik veiksmai yra ir lieka realybė.

Ištvermė

Užsispyrimas ir ryžtingumas, kietumas ir bekompromisiškumas pačiam sau sustiprins Jus Jums vykdant savo planus. Nekreipkite dėmesio į visas nepalankias aplinkybes, kritiką, viską, ką kiti sakytų ar galėtų sakyti apie Jūsų planą bei tikslą. Kas Jums darbo, ką apie tai mano kiti! Tai Jūsų gyvenimas. Baimė ar būgštavimai, kad Jus sukritikuos, neturėtų kamuoti Jūsų. Vykite iš savo minčių atsikalbinėjimus ir pasiteisinimus dėl vėlavimų ar klaidų. Galvokite apie tai, kad bailys niekada nelaimi, o laimėtojas niekada nevengia sunkumų – o Jūs juk norite laimėti!

Šeštasis pojūtis

Vadinamasis šeštasis pojūtis yra paranormalus sugebėjimas, kūrybinė vaizduotė, kurią galima pažadinti meditacijos pratimais. Tai svarbiausias dalykas kiekvienam kūrybiniam darbui. Ir Jūs palyginti paprastais įsivaizdavimais įgykite šį paranormalų sugebėjimą. Tam tikslui įsivaizduokite, jog turite patarėją, kuris padeda Jums spręsti problemas. Šio šeštojo pojūčio panaudojimas išeina toli už normalaus pozityvaus mąstymo ribų ir priklauso psichikos treniravimo metodams, kurie tolesniuose skyriuose bus smulkiai aprašyti. Čia pateiksime tik nedidelį problemos sprendimo pratimėlį.

Prisiminkite kokią nors problemą, kurios nepajėgiate patenkinamai išspręsti. Autohipnoze pasinerkite į alfa būseną ir įsivaizduokite, kad išėjote pasivaikščioti. Nuostabiai graži vasaros diena, ir Jūs be jokių kliudymų užsiimate savo problema. Kai taip einate galvodamas apie tą problemą ir sukdamas sau galvą, kaip rasti jos sprendimą, priešais Jus ateina žmogus, kurio išvaizda sako, kad jis yra senas ir išmintingas. Užkalbinkite jį ir paprašykite, kad jis padėtų išspręsti Jūsų problemą. Tiksliai išdėstykite ją su visomis detalėmis. Jei tik nieko nenuslėpdamas nupasakosite jam savo problemą, jis duos Jums patarimą. Net jei tas patarimas ir nepasiteisintų, atsižvelkite į jį, nes emociniu požiūriu tai teisingas sprendimas!

Pozityvioji ateitis

Galite paprašyti, kad žemiau pateiktą tekstą įrašytų į magnetofono juostelę, arba tai padarykite pats. Vietoj anoniminės formos „Jūs“ galite vartoti ir intymesnę formą „Tu“. Hipnozės įvadui, įsigilinimui, trumpajai meditacijai ir pačiam tekstui reikės 45 minučių juostelės. Prieš žemiau pateiktą tekstą turi eiti trumpoji meditacija su balionu (žr. 106 psl.).

Kvėpuojate visai ramiai ir tolygiai, esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs. Viską paliekate už savęs, visas problemas, visas baimes, visas negatyvias mintis, viską, viską, kas Jus slegia. Žiūrite atgal ir matote, kaip viskas, kas sudaro Jūsų praeitį, dingsta toli už horizonto, o Jūsų sprandas, pečiai, nugara tampa visai lengvi, laisvi, atsipalaidavę.

Visiškai lengvai pakylate ir skrendate vėjo nešamas, skrendate į rytus, auštančio ryto ir tekančios saulės link, į laisvą ir Jums pozityvią ateitį. Visiškai susitaikęs pats su savimi Jūs plevenate dangumi ir jaučiatės be galo saugus, Jums negresia jokie pavojai, Jūsų nekamuoja jokios baimės.

Ir neturėdamas ko baimintis, visiškai išsilaisvinęs Jūs, kupinas gražiausių vilčių, žiūrite į ateitį, kuri plačiai ir šviesiai atsiskleidžia priešais Jus. Visiškai lengvai plevenate vėjo nešamas jos link, jaučiatės laisvas, neapsakomai laisvas, jaučiate posūkį savo gyvenime, jaučiate permainas, vykstančias Jūsų viduje. Jaučiate, kaip atsiskleidžia Jūsų sąmonė. Visos baimės, visos negatyvios mintys, viskas, kas Jus slėgė, skęsta jūroje ten toli prie horizonto, nuskęsta giliai ir nebesugrąžinamai, visam laikui, amžinai.

Jūsų galva visai lengva ir laisva, laisva nuo visų negatyvių minčių ir baimių, visai lengva ir laisva, neapsakomai lengva ir laisva. Visa, kas neigiama, visos baimės atsiskyrė nuo Jūsų kaip ryto rūkas, išsisklaidantis nuo saulės spindulių. Jūsų praeities tamsa išnyko, dingo, išsisklaidė. Jaučiate savo būties nepakartojamumą, juntate naujo laiko pradžią, matote, kaip Jums aušta naujas laikas, kaip jis kyla iš praeities tarsi feniksas iš pelenų. Jūsų sąmonė plačiai atverta ir Jūs juntate, kaip auga Jūsų jėgos, auga kaip gėlės, kurios saulės dėka pralaužia dirvos plutą, auga ir klesti, atsiskleisdamos visu savo grožiu. Dabar Jūs visiškai išsivadavęs nuo visko, kas neigiama, nuo visų baimių. Jūs atsikratėte praeities pančių ir esate laisvas, visiškai laisvas nuo visų būtinumų, nuo prievartos, Jūs atsiskleidžiate, atsiskleidžiate galingoms pozityvioms jėgoms.

Ir Jūs įsileidžiate į savo vidų visa, kas teigiama, pozityvu. Ir juntate, kaip platėja Jūsų sąmonė, kaip didėja Jūsų pasitikėjimas savimi, kaip ligi šiol nelaisvėje tūnojęs Jūsų pasikliovimas savo jėgomis dabar išsiskleidžia visa jėga, kaip jis auga.

Jūs jaučiate, kaip pasitikėjimas savimi, pasikliovimas savo jėgomis lyg karšta srovė teka Jūsų kūnu. Juntate, kaip savimonė ir pasitikėjimas savimi bei jų sukelta šilta srovė užlieja ir pripildo Jūsų kūną, kaip pasitikėjimas savimi ir naujoji, stipri savimonė įsiskverbia į Jūsų kūną

iki pat paskutinės ląstelės. Jus galingai užlieja pasitikėjimo savimi, savimonės, savo vertės suvokimo jausmai. Jūs be baimės ir be negatyvių jausmų augate ir klestite vešlioje dirvoje ir jaučiate, kad pats savo jėgomis galite pasiekti viską, ko tik užsimanysite.

Su kiekvienu kvėptelėjimu vis labiau ir labiau juntate Jumyse vykstančias pozityvias permainas. Ir Jūs alsuojate giliai ir laisvai, labai giliai ir visai laisvai, įkvepiate – iškvepiate. Staiga pajuntate visą Jumyse esančią pozityvią jėgą, jaučiate, kaip pozityvi energija, kuri su kiekvienu įkvėpimu skverbiasi į Jūsų kaktą, pripildo visą Jūsų kūną šilta ir malonia banga. Juntate, kaip pakyla Jūsų galva, kaip Jūs laisvai, tvirtai, pasitikėdamas savimi stovite gyvenime it kokia uola bangų mūšoje, kupinas pasitikėjimo savimi ir savo vertės suvokimo.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir mėgaukitės ta nepakartojama atsipalaidavimo būsena, ta laisve ir tuo vidiniu saugumo jausmu, na, paprasčiausiai mėgaukitės ta nuostabia būsena. Jausitės kaip ką tik gimęs. Nuo dabar Jūs esate visiškai naujas žmogus, kiaurai persunktas pozityvių jėgų. Niekas ir niekada negali Jums nieko padaryti. Jūs esate tikras saugumo įsikūnijimas. Jūs žiūrite tik į ateitį. Visa, kas už Jūsų, praėjo ir yra pamiršta. Viskas, kas Jums svarbu, laukia Jūsų ateityje.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir pajusite, kad prasideda naujas laikas, kupinas jėgos ir šviesumo, absoliučiai pozityvus laikas. Visa, ką Jūs mąstote, jaučiate ir darote, ateityje bus teigiama. Ir to vidinio pozityvaus nusistatymo padedamas Jūs pasieksite viską, ko tik imsitės. Rasite visų problemų sprendimus. Pozityviosios jėgos atskleis Jums visas galimybes. Jūs pats nustebsite matydamas, kaip lengva gyventi, kai tavyje yra pozityvių jėgų. Visos problemos tada atrodo menkos ir niekingos.

Iš Jūsų pasąmonės išneria naujos idėjos. Idėjas, kurias Jūs norite įgyvendinti, galite įgyvendinti ir įgyvendinsite, padedamas Jumyse esančių pozityviųjų jėgų. Juk viskas prasideda nuo idėjos, kuri svajones paverčia tikrove.

Aiškiai ir suprantamai suvoksite viską, ko reikia, kad pasiektumėte savo tikslą. Suprasite, kad žinios yra jėga, su kuria pasieksite savo tikslą, kuri Jus pakylės aukštyn, ir Jūs imsite mokytis, mokytis, mokytis. Ir taip žingsnis po žingsnio artėsite prie savo tikslo, kasdien vis arčiau ir arčiau.

Įsivaizduokite savo tikslą kuo plastiškiau, kuo tikroviškiau, kuo tiks-

liau, su visomis detalėmis. Įsivaizduokite, kad jau pasiekėte jį. Pamatysite, kad noras pasiekti tikslą kasdien didėja ir didėja.

Tikėjimas savimi, mintis apie tikslą leis Jums išspręsti visas problemas, kurios kiltų pakeliui į jį. Ir Jūs ženkite savo keliu pirmyn kupinas drausmės, tikėjimo savimi ir savo tikslu. Prieš save Jūs taip aiškiai matote savo tikslą, tarsi jau būtumėt pasiekęs jį, ir tas vidinis vaizdas Jumyse įsitvirtins taip tvirtai, kad taps Jūsų idealu. Jūsų gilus vidinis įsitikinimas spinduliuos ir į Jūsų aplinką, tai, kas pozityvu Jumyse, paveiks visus, esančius aplink Jus ir su Jumis. Jūsų pozityvus spinduliavimas kasdien vis stiprės, ir taip Jūs pasieksite savo tikslą kupinas jėgų, pasitikėjimo savimi ir savo jėgomis, tvirto tikėjimo savimi.

Jūsų pozityvus spinduliavimas paveiks Jūsų aplinką, kuri į pozityvų nusiteikimą gali atsakyti ir atsakys tuo pačiu. O tai savo ruožtu sustiprins Jus ir Jūsų pozityvų nusistatymą. Jūsų jėgos ir žinojimas, kad galite pasiekti viską, kasdien tolydžio didės.

Ir Jūs pajusite pirmuosius sėkmės požymius. Pajusite, kad pasitvirtino tai, ko tikėjotės, pasitvirtino pozityvių jėgų dėka, kurios kasdien vis didėja. Kiekvieną dieną Jūs darotės vis labiau pasitikintis savimi, vis labiau pasikliaujantis savo jėgomis.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir su kiekvienu įkvėpimu vis geriau suvoksite Jumyse esančias pozityvias jėgas.

Esate pozityvus. Esate laisvas. Esate visiškai susitaikęs pats su savimi. Esate kupinas laisvės ir harmonijos. Niekas ir niekad negali Jums nieko padaryti. Esate aktyvus ir trokštate veikti.

Tikite savimi. Pasitikite savimi, pasikliaujate savo jėgomis, gerai suvokiate savo vertę. Vadovaujatės savo norais. Tai, ko norite iš tikrųjų, yra Jums pasiekiama. Vis aiškiau ir ryškiau matote savo tikslą. Darote viską, kad pasiektumėt savo tikslą. Pasiekiate viską, ko tik užsinorite. Niekada nepasiduodate. Jūs esate prie tikslo.

Tie žodžiai giliai įsitvirtino Jūsų pasąmonėje, susiliejo su ja. Esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai. Jūs visas kupinas ramybės ir harmonijos.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir su kiekvienu įkvėpimu vis geriau suvoksite Jumyse dabar esančias pozityvias jėgas.

Dabar Jūs kartkarčiais girdėsite kai kuriuos teiginius ir Jums atrodys, kad jie ateina iš Jūsų pasąmonės gelmių.

Esu pozityvus. Esu laisvas. Esu visiškai susitaikęs pats su savimi. Esu kupinas ramybės ir harmonijos. Niekas ir niekad negali man nieko padaryti. Esu aktyvus ir trokštu veikti. Tikiu savimi. Pasitikiu savimi,

pasikliauju savo jėgomis, suvokiu savo vertę. Vadovaujuosiu savo norais. Tai, ko noriu iš tikrųjų, man pasiekiama. Vis aiškiau ir ryškiau matau savo tikslą. Darau viską, kad pasiekčiau savo tikslą. Pasiekiu viską, ko tik užsinoriu. Niekada nepasiduodu. Esu prie tikslo.

Ateityje pasieksite viską, ką norite pasiekti. Nuo dabar Jūs pats vienas, tik Jūs vienas nustatote, ką Jums galvoti ir daryti, nes nuo dabar esate pozityvus, absoliučiai pozityvus. Ką galvojate, tas ir esate. Esate pasitikinti savimi asmenybė.

O dabar atlikite pratimą „Hipnozės nutraukimas“ (žr. 109 psl.).

II

KVĖPAVIMAS IR JUDĖJIMAS

Mens sana in corpore sano.
(Sveika siela sveikame kūne.)
Juvenalis

KVĖPAVIMAS – TAI NE TIK ORO ĮTRAUKIMAS Į PLAUČIUS

Emocinių krizių metu, kritiniais momentais, išsekus ir jaučiant fizinį skausmą gilus kvėpavimas yra priemonė sušvelninti negatyvią būseną, nesvarbu kokio – dvasinio ar fizinio – pobūdžio ji būtų.

Žmogus, jei tik jis turi rezervų, gali ištisas savaites ištverti be maisto, kelias dienas – be skysčių, o be deguonies – tik kelias minutes. Tačiau gyvenime mes retai kada atkreipiame dėmesį į kvėpavimą. Tik kai jis ima strigti, sulėtėja, kai fiziškai imame justi deguonies trūkumą, susirūpiname juo.

Kiekvienas iš savo patirties žino, kad esama ryšio tarp kvėpavimo ir fizinės bei dvasinės būsenos, nes visada pasitvirtina tokie posakiai kaip „su palengvėjimu atsiduso“, „iš baimės gaudė orą“, „iš nustebimo užėmė kvapą“. Juokas, atodūsiai, žiovulys, riksmas, šnopavimas, cypimas yra visiškai natūralios reakcijos, padedančios patenkinti emocinius poreikius, priklausomai nuo situacijos reaguoti su palengvėjimu ar su išgąsčiu. Jos duoda kūnui tai, ko jam tuo momentu reikia – deguonį; mat tie emocijų prasiveržimai sužadina gilų kvėpavimą – tokį, kuris spaudžia diafragmą žemyn. Dėl to

sumažėja širdies krūvis ir ji gali laisviau dirbti. Tada ji gali kūną aprūpinti didesniu deguonies prisotinto kraujo kiekiu, kad sumažintų krūvį po fizinės, protinės ar dvasinės įtampos arba aprūpintų energija raumenis, pasirengusius bėgimui ar pasipriešinimui, kovai. Palengvėjimas, kurį jaučiame, kai dėl gilaus kvėpavimo diafragma nusileidžia žemyn, juntamas toje srityje, kurioje sumažėja krūvis – saulės rezginyje.

Visi neigiami jausmai – skausmas, išgąstis, baimė, pyktis, liūdesys, net depresijos – lokalizuojasi pokrūtinyje, saulės rezginyje. Kai skauda, žmogus vos išdrįsta kvėpuoti, ir saulės rezginio sritis susiaurėja dėl mėšlungiškai slopinamo diafragminio kvėpavimo. Žmogus per dieną įkvepia ir iškvepia nuo 20 iki 25 tūkstančių kartų. Taigi nuo 20 iki 25 tūkstančių kartų kūnui pateikiamas deguonis, o kartu su juo ir energija. Jei per dieną tik kelis kartus imsime kvėpuoti neteisingai, įtemptai, organizmas be ypatingo vargo susidoros su tomis klaidomis. Tačiau jei taip darysime kelis tūkstančius kartų per dieną, laikui bėgant tai labai nemaloniai atsilieps sveikatai, pakenks jai.

Rytų filosofijos kvėpavimą laiko ne vien deguonies tiekimu, bet ir kosminės energijos, vadinamosios *pranos*, priėmimu. Prana, ta didžiulė pirminė jėga, kurią aš vadinu pozityviąja energija, persunkia visa, kas gyva, ir palaiko gyvybę. Deguonis yra energija kūnui, o pozityvioji energija, priešingai, yra energija subtiliajai sielai, sąmonei, pasąmonei, dvasiai, tam, ko negalime suvokti, užčiuopti, išmatuoti, tačiau kas kartu su materialiąja mūsų kūno dalimi sudaro patį gyvenimą, gyvybę. Dalį tos mumyse esančios energijos, kuri mus supa ir iš išorės vadinamosios auros pavidalu, galima vizualizuoti vadinamosios Kirliano fotografijos būdu.

Teisingai ir tikslingai panaudojus tą gyvybės energiją, galima paspartinti sergančio kūno gijimą. O kontroliuojamas gilus kvėpavimas duoda kūnui, be jo darbui reikalingo papildomo deguonies, dar ir dvasinį psichinį išsilaisvinimą.

Kaip jau minėjome, įkvepiant į kūną priteka deguonies ir gyvybės energijos. Iškvepiant energija, susirinkusi saulės rezginyje,

nukreipiama judesiams, kuriems reikia energijos, atlikti. Tai ir yra viena iš priežasčių, dėl kurios, pavyzdžiui, karatė užsiimantys sportininkai iškvėpimą sustiprina kovos ar atakos šūksniais.

Kultūrizme prieš panaudojant jėgą iškvepiama. Tenisininkai, kaip antai Johnas McEnroe, Chrisas Evertas Lloydas ir Jimmie Connorsas, savo galingus smūgius paremia garsiais iškvėpimais. Visas pasaulis žino, kaip vaitoja Monica Seles. Tai ne tik suteikia jai daugiau jėgos smūgiuojant, bet ir yra psichologinis ginklas varžovėms sutrikdyti.

Tačiau baimingi ir pasyvūs žmonės kvėpuoja negiliai ir sąmoningai bei nesąmoningai apsiriboja krūtininiu kvėpavimu. Tai sukelia įtampą, ypač pečių juostos bei kaklo srityje, įsitempia ir visos viršutinės kūno dalies raumenys bei pilvo sritis. O besidžiaugiantys gyvenimu ir dinamiški žmonės, priešingai, kvėpuoja giliai ir galingai, įtraukdami į šį procesą ir diafragmą. Kadangi dauguma žmonių jau nebemoka kvėpuoti natūraliai – krūtine ir pilvu, tai ko čia stebėtis, kad yra tiek daug nusiskundžiančių fizine, psichine ir dvasine disharmonija. Kas kvėpuoja taisyklingai, kitaip sakant, giliai, tas yra susitaikęs pats su savimi. Kad suprastumėte, kaip veikia taisyklingas, natūralus, gilus kvėpavimas, kaip jį pajusti, padarykite tokį pratimą.

Atsistokite visai atsipalaidavęs ir tris kartus normaliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Iškvėpęs trečiąjį kartą, tą iškvėpimą tęskite ir toliau, išstumkite iš savo plaučių beveik visą orą, kiek tik pajėgsite (tada pajusite oro badą), o po to įkvėpkite. Pajuskite, kaip Jūsų krūtinės ląsta ir pilvas plečiasi ir plečiasi, pajuskite, kaip Jūsų plaučiai prisipildo iki pat pečių. Pajuskite malonų ir išlaisvinantį itin gilaus kvėpavimo poveikį.

Kartokite tą pratimą kelis kartus per dieną, tik kiekvieną kartą ne daugiau kaip vieną du kartus iš eilės, nes kitaip gali pasireikšti hiperventiliacija ir jos sukeltas apsinuodijimas deguonimi su kai kuriomis neigiamomis pasekmėmis.

Šis ekstremalus kvėpavimo pratimas padės Jums pajusti, kokia Jūsų plaučių talpa. Kiekvienam verta išmokti teisingai ir giliai kvėpuoti. Senoji kareiviška taisyklė „Krūtinę išpūsti, pilvą įtraukti“ yra kenksmingiausias dalykas, kokį tik įmanoma sugalvoti, nes toks kvė-

pavimas sukelia įtampą ir baimę. Tačiau baimė ir vergiškas klusnumas kaip tik ir yra tai, ko nori ir ko reikalauja visokiausi vadai ir vadukai.

Kvėpavimo treniravimas

Patogiai atsigulkite, užsimerkite ir sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Pajuskite, kaip oras įteka į plaučius ir išteka iš jų. Apie tris minutes be pertraukos sekite atskirus įkvėpimus ir iškvėpimus. Dabar pamažu giliau iškvėpkite. Pastebėsite, jog įkvėpimų veikti nereikia – jie savaime tampa gilesni.

Pamažu įkvėpkite ir iškvėpkite vis giliau. Kvėpavimo ritmo nekeiskite. Išlikite ramus. Pajusite, kad viršutinėje krūtinės srityje raumenys vis labiau atsileidžia. Kvėpuokite ramiai ir atsipalaidavęs, be jokių pastangų. Dabar įsivaizduokite, kad įkvepiant į Jūsų vidų skverbiasi ramybė, o iškvepiant visi neramumai palieka Jūsų kūną. Po kelių minučių ramybės įkvėpdamas, savitaigos padedamas, pridėkite vieną iš šių ar kitokių pozityvių įtaigų: ramumo, geros savijautos, pasitikėjimo savimi, sveikatos, pozityvios energijos.

Iškvėpdamas galite, padedamas savitaigos, iškvėpti viską, kas Jus slegia: blogą savijautą, karštligišką skubėjimą, stresus, baimes, negatyvias mintis ir t.t.

Kvėpavimo treniruotei Jums reikės apie 20 minučių. Po to leiskite kvėpavimo dažnumui ir gilumui grįžti prie normos.

„Mano kūnas prisipildo deguonies ir pozityvios energijos“

Užimkite Jums patogią atsipalaidavimo pozą (atsigulkite ar atsisėskite). Užsimerkite. Įsivaizduokite, kaip Jūsų kūnas priplūsta pozityvios energijos. Įsivaizduokite, kad priešais Jus stovi tuščias butelis ir į jį teka šaltas vanduo. Šalto vandens lygis butelyje pamažu kyla vis aukščiau, butelis prisipildo, ir pagaliau vanduo ima lietis per viršų. Lygiai taip pat su kiekvienu įkvėpimu Jumyse pamažu vis

aukščiau kyla, pradedant nuo kojų, šalta pozityvi energija. *Prana* pripildo visą Jūsų kūną ir pro viršugalvį išsilieja iš Jūsų galvos. Pajuskite, kaip kyla pozityvi energija, pajuskite, kaip Jus užlieja vėsa, kaip ji kutena, ar patirkite dar kokį nors Jums malonų, fiziškai juntamą jausmą stubure, rankose, kojose, visame kūne.

Tai darydamas iš pradžių stenkitės sąmoningai reguliuoti pasikrovimą teigiama energija. Tam pamažu pradėkite giliau kvėpuoti. Nesiedamas su tuo pernelyg didelių vilčių, stebėkite, kaip didėja gyvybinė jėga ir kaip Jūs ją juntate.

Kas kartą, kai darysite šį pratimą, stenkitės įsivaizduoti tuos pačius dalykus, tam kad Jūsų pasąmonė, ilgainiui vien tik Jums sąmoningai pradėjus giliau kvėpuoti, pradėtų išlaisvinti Jumyse esančią gyvybinę energiją, kuri sustiprins Jus fiziškai, dvasiškai ir protiškai.

JUDĖJIMAS – TAI GYVYBĖ

Nors judėjimas pats savaime dar ne viskas, tačiau ir be jo nieko nėra. Milijardai saulės sistemų sukasi mūsų galaktikoje aplink jos centrą, mūsų sistemos planetos sukasi apie Saulę, Mėnulis apie Žemę. Potvyniai keičia atoslūgius, juda ir vandenys, ir žemynai, be judėjimo nebūtų kvėpavimo ir širdies plakimo, molekulės ir atomai, neutronai, elektronai, protonai ir dar mažesnės dalelės irgi nepaliaujamai juda.

Judėjimas yra materijos ir energijos stabilizatorius, jis yra gyvybės išraiška. Juda net laikas. Stagnacija, nejudamumas, sąstingis tolygus gamtos mirčiai siaurąja ir plačiąja prasme.

Nenorėčiau čia reikalauti iš Jūsų jokių sportinių pratimų, noriu tik atkreipti Jūsų dėmesį į judėjimo svarbą fizinei sveikatai ir paraginti Jus pagalvoti, ką galėtumėt padaryti, kad judėjimu – lengvomis, žaidybinėmis sporto rūšimis – duotumėt savo kūnui tai, ko jam reikia – deguonies, tam, kad jis vieną gražią dieną nepadarytų Jums nemalonios staigmenos, netikėtai nustojęs judėti. Turiu galvoje ne vien visišką galą – mirtį, kurios nė vienas neišvengsime. Pakanka ir būti prirakintam prie lovos, pakanka ir visiško ar dali-

nio judėjimo apribojimo, pakanka būtinybės saugoti save, kad neviršytume sumažėjusių savo kūno pajėgumo galimybių.

Kas bent kartą savo gyvenime dėl ligos buvo priverstas visiškai nieko neveikti, nejudėti ištisas dienas, savaites ar net mėnesius, tas žino, kas yra judėjimas: judėjimas – tai gyvybė!

Žmogui geriausia judėjimo rūšis yra judėjimas savo dviem kojomis, bėgimas. Daugelis žmonių kasdien sėdi daugiau kaip po aštuonias valandas: sėdi darbe, sėdi valgydami, sėdi žiūrėdami televizorių. Dėl to suglemba, sustingsta judėjimo aparatas, sunyksta, atrofuojasi raumenys, „surūdija“ sąnariai, suglemba ir suplonėja širdies raumenys. Ir kai kada nors aplinkybės pareikalauja didesnio pajėgumo, kūnas nesusidoroja su tokia užduotimi. Nerangumas, traukuliai, dusulys galutinai pakerta mūsų kūno pajėgumą, jo galimybes.

Kūno pajėgumui padidinti reikia vieno dalyko – deguonies. Deguonis – tai gyvybės eliksyras kūnui. Silpni, nevisiškai išnaudojami plaučiai nepajėgia priimti pakankamai deguonies, o silpna širdis negali pripumpuoti į reikiamus organus pakankamai deguonies prisotinto kraujo. Prisitaikiusiam prie menko judėjimo kūnui reikia mažiau deguonies, taigi ir mažiau deguonį pernešančių raudonųjų kraujo kūnelių.

Deguonis reikalingas beveik visiems organizme vykstantiems cheminiams procesams. Deguonis yra tas elementas, kuris organizme kažką keičia, skaldo, jungia, kuris užtikrina viso kūno ir atskirų jo organų veiklą, jų gyvybę.

Geriausi judėjimo pratimai jų naudingumo mažėjimo tvarka yra šie:

- bėgimas;
- plaukimas;
- važiavimas dviračiu;
- ėjimas;
- keliavimas pėsčiomis;
- bėgimas vietoje;
- žaidimai su kamuoliu be kitų pagalbinių priemonių;
- golfas;

- tenisas;
- skvošas;
- izometriniai pratimai;
- kultūrizmas;
- gimnastika;

Nors gimnastika ir naudinga, tačiau ji nukelta į pačią sąrašo pabaigą, nepaisant to, kad jai priskiriamas didelis treniravimo efektas. Ši klasifikacija nereiškia, jog nuvertinamos paskutinėse sąrašo vietose atsidūrusios sporto šakos, tačiau jos arba yra orientuotos į skeletinių raumenų specialų treniravimą, neskatinantį plaučių, širdies veiklos ir kraujo apytakos, arba jų sportinis poveikis yra palyginti trumpalaikis, dėl to širdis, kraujo apytaka ir plaučiai nepasiekia tokio įtempimo laipsnio, koks reikalingas pastebimam treniravimosi efektui pasiekti, kuris sustiprina visą kūną ir pateikia jam tiek deguonies, kiek jo kūnui reikia, kad būtų galima sustiprinti plaučius kaip energijos priėmėją ir aprūpintoją, širdį kaip variklį ir kraujo apytaką kaip pernešimo sistemą bei palaikyti jų gyvybingumą, gyvybingumu laikant protinį bei fizinį aktyvumą ir judėjimą.

Judėjimas turėtų būti ne koks nors trumpalaikis jėgos veiksmas, atliekamas su palyginti ilgomis pertraukomis, jis turi užtrukti ilgai. Tik tie judėjimo pratimai ir tos sporto šakos, kurios užtikrina ilgalaikį krūvį, turi ilgalaikį stabilizuojantį, kūno funkcijas ir sveikatą palaikantį poveikį. Pirmoji vieta iš jų priklauso bėgimui. Bėgioti pajėgia kiekvienas sveikas žmogus – tiek tvirto kūno sudėjimo, tiek ir skystablauzdis.

Judėjimo ar sportinius pratimus galima suskirstyti į dvi kategorijas: anaerobinius ir aerobinius pratimus. Anaerobinių kategorijai priskiriami pratimai, reikalaujantys palyginti mažo, tik trumpam padidėjančio deguonies suvartojimo, tokie kaip trumpi pratimai su sąmoningai maža ilgalaike apkrova bei trumpi daug deguonies reikalaujantys pratimai, pavyzdžiui, 100 metrų bėgimas, trumpų distancijų plaukimo varžybos ar dviračių lenktynės. Atliekant tuos pratimus, per trumpą laiką suvartojama tiek deguonies, kad plaučių talpa ir širdies pajėgumas nepajėgia patenkinti kūno (raumenų) deguonies poreikio ir atsiranda deguonies trūkumas. Jį reikia greit

likviduoti. Tada kūnas priverstas sulaikyti kvapą ir tokiu būdu sukaupti deguonies.

Normaliam, nesivaikančiam rekordų žmogui svarbus ilgalaikis kūno pajėgumas, kai deguonies trūkumas neatsiranda. Pratimai turėtų užtikrinti gydomąjį poveikį. Anaerobiniai judėjimo pratimai ar sporto rūšys bendrajam fiziniam pajėgumui palaikyti netinka.

O aerobiniai pratimai, priešingai, turėtų tapti kiekvienos treniravimo programos, skirtos ne tik aukštos klasės sportininkams, bet prieinamos ir kiekvienam žmogui, pagrindu. Tolygūs, ilgoką laiko tarpsnį trunkantys judesiai be pertraukų gerai aprūpina kūną deguonimi. Tokios aerobinės judėjimo treniruotės nesukelia deguonies trūkumo, skatina intensyvius dujų mainus organizme ir jos, kaip ištvermės treniravimo priemonė, gali būti ilgesnės.

Plaučiuose suintensyvėja dujų mainai. Sustiprėja širdis ir padidėja jos pajėgumas, nepaisant pulso sulėtėjimo. Pagerėja judėjimo aparato aprūpinimas krauju, padidėja apytakoje esančio kraujo kiekis. Dėl to kūnas sugeba priimti daugiau deguonies ir atiduoti jį audinių ląstelėms. Kai priimama daugiau deguonies, pagaminama daugiau energijos, ir kuo daugiau organizmas gauna deguonies, tuo labiau padidėja jo ilgalaikis pajėgumas, ištvermė.

Kaip jau minėjome, bėgimas yra geriausia sporto rūšis kūnui aprūpinti deguonimi, kartu nesukeliant deguonies trūkumo. Kasdieninės treniruotės, kurias reikėtų daryti norint padidinti organizmo ištvermę ir jo pajėgumą, turėtų užtikrinti bent 12–20 minučių trunkantį širdies darbą 150 ir daugiau tvinksnių per minutę intensyvumu. Jei tvinksnių skaičius mažesnis, reikia padidinti treniruotės trukmę. Ir čia svarbu ne treniruoti širdies raumenis, nors tai irgi pageidautinas šalutinis poveikis,– svarbiausias dalykas yra deguonies priėmimas ir jo suvartojimas.

Be abejonių, bėgimas yra daugiausia naudos duodanti treniravimosi forma. Bėgant ištvermei treniruoti per aštuonias minutes suvartojama tiek deguonies, kiek per septynias valandas žaidžiant golfą.

Tačiau per daug skubėti irgi neverta. Nuodugniai patikrintas gydytojo, Jūs dar turite nustatyti, kokia gi Jūsų fizinė būklė. Pats pasitikrinkite save ir savo pajėgumą. Tam tinka bet koks kelio ruožas,

kuriuo be didesnių trukdymų galėtumėte bėgti. Paieškoms neskirkite daug laiko, nes juo bėgti teks tik vieną kartą. Atmatuokite tiksliai tris kilometrus (geriausiai su dviračio ar automobilio skaitikliu).

Po to pasiimkite sekundmatį ir su juo imkite bėgti, ne per lėtai ir ne per greitai. (Nereikia simuliuoti, bet nereikia ir persistengti.) Po dvylikos minučių nustatykite, kiek metrų nubėgote. Tai žinodamas, pagal čia pateiktą lentelę galėsite nustatyti, kiek sunaudojote deguonies ir kokiai pajėgumo grupei priklausote.

Jei priklausote pirmajai pajėgumo grupei, tai pats laikas imtis ką nors daryti dėl savo sveikatos. Jūs priklausote nesportininkams arba vadinamiesiems „telesportininkams".

Antrajai grupei priklauso vadinamieji „pramogaujantys sportininkai". Jiems, kartkarčiais pažaidžiantiems tenisą, golfą ar beisbolą, reikėtų labiau susirūpinti ištvermės didinimu.

Pajėgumo grupė	Per 12 minučių nubėgta kilometrų	Deguonies sąnaudos, ml/min. kilogramui kūno svorio
1 = labai blogai	iki 1,6	iki 28
2 = blogai	1,6 – 2	28,1 – 34
3 = patenkinamai	2,0 – 2,4	34,1 – 42
4 = gerai	2,4 – 2,8	42,1 – 52
5 = labai gerai	daugiau kaip 2,8	52,1 ir daugiau

Vyresnius kaip 35 metų vyrus, per 12 min. nubėgusius 2,25 km, reikėtų laikyti gero pajėgumo; tokio pat amžiaus moterys gero pajėgumo yra tada, jei jos nubėga per tą patį laiką 2,1 km.
Ši lentelė paimta iš dr. Kennetho H. Cooperio knygos *„Judėjimo treniravimas"*.

Trečiojoje grupėje atsidurs tie, kurie stengiasi kai ką daryti dėl savo sveikatos, tik jiems dar šio bei to trūksta, tačiau gerai apgalvoję treniravimosi planą jie nesunkiai pakils į aukštesnę grupę.

Ketvirtajai grupei priklauso tie, kurie, kaip ir esantys trečiojoje grupėje, kai ką daro, tik intensyviau. Kas taip treniruojasi, kad su-

geba patekti į šią grupę, tam nesunkiai pavyks pakilti ir į aukštesnę.

O penktoji grupė jungia visus, kurių fizinė būklė puiki. Jiems tik reikia palaikyti savo pajėgumą ir fizinį pasirengimą.

Tik neišsigąskite, jei atsidursite pirmojoje pajėgumo grupėje tarp blogiausiai pasirengusiųjų. Šitai grupei priklauso 80 procentų vadinamojo civilizuoto pasaulio žmonių.

O dabar pradėkite vykdyti pratimų programą. Bėgiokite kiekvieną dieną. Kasdien didinkite nuotolį. Pamažu, bet užtikrintai pajėgumo lentelėje kilsite aukštyn. Tvirtai laikykitės 12 minučių laiko ir visada matuokite nubėgtą nuotolį. Jei, pavyzdžiui, sugebėsite per 12 minučių nubėgti 2,4 km, tai norint palaikyti gerą formą Jums pakaks bėgioti keturis kartus per savaitę po dvylika minučių.

Jei norite padaryti kai ką savo kūno, viso savo organizmo labui, kad paskui galėtumėt įveikti gyvenime atsirandančius sveikatos barjerus, tai, be kitko, galite vadovautis ir minėtąja dr. K. Cooperio knyga. O jei Jus kokia nors liga prikaustė prie lovos arba kamuoja širdies raumens silpnumas ir Jūs negalite daryti tų pratimų, taip treniruotis, tai bent *įsivaizduokite* treniruočių programą. Juk ir čia galioja principas, kad Jūs esate tas, ką galvojate apie save, net jei tuo kol kas dar netikite. Per savo mintis ir jausmus Jūs valdote tai, kas vyksta Jūsų kūno viduje. Tai daryti Jums padeda Jūsų vidinis nusistatymas ir Jūsų valia tapti sveikam. Tad treniruokitės, bėgiokite savo svajonėse, savo vaizduote didinkite savo fizinį pajėgumą. Judėkite mintyse ir Jūsų kūną irgi apims pakilimas.

III

ATSIPALAIDAVIMO BŪDAI

Didžiausi įvykiai yra
ne mūsų garsiosios,
o mūsų tyliosios valandos.
Friedrichas Nietzsche

Atsipalaidavimo muzika

Vienas iš baisiausių kankinimo būdų senovės Kinijoje buvo kankinimas muzika. Be paliovos aidintys greiti monotoniški ritmai greit palauždavo auką – neatlaikydavo jos vegetacinė nervų sistema (o galiausiai ir visas organizmas). Tačiau muzika gali būti ne tik tokia nuožmi ir negatyvi, bet ir pozityvi, skatinanti ir atpalaiduojanti.

Tai kokia gi muzika tinka atsipalaidavimui? Atlikęs bandymus su 100 asmenų, Augsburgo muzikos terapeutas Heineris Gembriesas įrodė, kad įtemptoje būsenoje esantys žmonės geriau atsipalaiduoja klausydamiesi greitesnės, o ne taip skubantys, ramesni žmonės – lėtesnės muzikos. Aktyvūs žmonės labiau mėgsta greitą, ritmingą, o išsekę žmonės – lėtą muziką. Tačiau jei vadovausimės emocine nuotaika, tada esti priešingai– karštligiškai skubantieji pageidauja, pavyzdžiui, G. F. Händelio „Largo“, o ramūs ir šaltakraujiški žmonės – kokio nors smagaus rokenrolo.

Pagrindinė paskata klausytis muzikos yra troškimas atsipalaiduoti. Įrodyta, kad muzikos garsai ir ritmai veikia pulso dažnį, kraujo apytaką, kraujospūdį, smegenų bangas, visą vegetacinę sistemą.

Bulgarų gydytojas ir psichologas, sugestologijos pionierius Ge-

orgijus Lozanovas septintajame dešimtmetyje padarė atradimą, kad tam tikros rūšies muzika su specifiniu ritmu sukelia atsipalaidavimo būseną, kuri protą padaro budrų, susitelkusį, pasirengusį greičiau ir efektyviau mokytis.

Priešingai negu taikant kitus meditavimo metodus, norint pasiekti pageidaujamą alfa būseną, pakanka tik klausytis muzikos. Lėta G. P. Telemanno, J. S. Bacho ar G. F. Händelio muzika turi tokį poveikį, kad širdies plakimas sulėtėja maždaug penkiais tvinksniais per minutę. Kraujospūdis irgi sumažėja, o alfa bangos išstumia greitesnes beta bangas. Sustiprėja ir lėtosios teta ir delta bangos. Ši būklė neturi nieko bendro su snūduriavimu ar miegu. Smegenų bangos tik prisitaiko prie muzikos ritmo.

Geriausiai tam tinka lėti adagio ir largo tempo muzikiniai kūriniai su maždaug 60 takto kirčių per minutę, keturių ketvirtinių taktu ir pagrindine kontrapunktine melodija, atliekama žemu bosiniu balsu. Yra ir moderniosios atsipalaidavimo muzikos. Hipnozei, autohipnozei ir psichikos treniravimui vis dažniau naudojama lėta elektroninė muzika su vis pasikartojančiomis frazėmis, kylančia ir krintančia melodija ir jausmingais garsais. Jų lydimos įtaigos veikia stipriau, nes vis pasikartojantys garsai jau patys savaime veikia sugestyviai.

Kai renkatės tokią muziką garsiniam fonui sudaryti bei atsipalaidavimo pratimams palydėti, žiūrėkite, kad nuo šio tikslo dėmesio neatitrauktų atskirų instrumentų solo partijos, besikeičiantis ritmas ar muzikos kūrinio turinys. Tolygūs ir vis pasikartojantys garsai be dažnų pakilimų ir kritimų, lengvi ir pakilūs, skatina ramybę, reikalingą fiziškai, protiškai ir dvasiškai atsipalaiduoti.

Įpratus vien tik tokios muzikos gali pakakti, kad Jūs savaime pereitumėte į atsipalaidavimo būseną – alfa būseną. Taigi, jei darydamas atsipalaidavimo pratimus hipnozei, autohipnozei ar psichinei treniruotei norite muzikinio fono, pasirinkite tokio tipo muzikinį kūrinį ir naudokite visą laiką tik tą patį, ir tada jau vien tik muzika perduos Jūsų pasąmonei komandą: „Atsipalaiduoti!“

Atsipalaidavimo pozos

Atsipalaidavimo tikslas nėra suteikti žvalumo pavargusiam kūnui. Pavargusio organizmo funkcijas daug geriau atkuria gilus miegas. Įvairiausi atsipalaidavimo pratimai skirti daugiausia proto, psichikos galioms atgauti, nors, savaime aišku, psichinis dvasinis atsipalaidavimas susijęs ir su fiziniu.

Pradedančiajam atsipalaidavimas visada yra tarsi ėjimas siauru taku tarp dviejų bedugnių – būdravimo ir miego būsenų. Svarbiausia – nenugarmėti į vieną iš jų. Jei atsipalaiduojama per smarkiai, tai iš karto užmiegama, o jei per mažai, tai pasiliekama būdravimo būsenoje arba pereinama į ją. Tarpinė sritis yra labai siaura ir reikia pasitreniruoti, kol pavyksta išeiti iš būdravimo būsenos kartu nenugrimztant į miego būseną.

Atsipalaiduoti irgi reikia mokytis, bet to išmokti ne sunkiau kaip važiuoti dviračiu ar plaukti. Kiek pasitreniravus viskas einasi savaime. Kas įvaldo atsipalaidavimo techniką, gali, tarsi nuspaudęs mygtuką, bet kuriuo metu per kelias sekundes iš būdravimo būsenos pereiti į atsipalaidavimo būseną (alfa būseną).

Kai darysite atsipalaidavimo pratimus, žiūrėkite, kad Jums niekas netrukdytų. Išjunkite telefoną ir viską, kas tik galėtų Jums trukdyti. Truputį pritemdykite kambarį. O jei trukdo aplinkos triukšmas, paleiskite lengvą atsipalaidavimo muziką.

Taip pat labai svarbu, kokioje kūno padėtyje, pozoje darysite atsipalaidavimo pratimus. Aišku, kad lengviausia atsipalaiduoti gulint. Todėl atsigulkite ant nugaros. Galite pasidėti po galva vieną ar kelias nedideles pagalvėles ir pasikišti po sprandu rulonėlį – darykite kaip Jums patogiau. Pagrindas, ant kurio gulite, turi būti ne per minkštas. Užsimeskite ploną apklotėlį, kad nebūtų šalta, kai ramiai gulėsite ir kraujo apytaka sulėtės. Atpalaiduotas rankas padėkite šalia liemens, kojas truputį praskėskite, atpalaiduotus kojų pirštus nukreipkite į išorę.

Tačiau atsipalaidavimo pratimus darant atsigulus, visada esama pavojaus, kad užmigsite. Jis ypač didelis vakare, kai esate pavargęs ir nusikamavęs. Tokiu atveju pratimus geriau daryti sėdint vežėjo ar faraono pozomis.

Vežėjo poza

Atsisėskite ant kėdės ar taburetės. Kojas laikykite truputį praskėstas, kad tarp pėdų ir kelių būtų maždaug 25–30 cm. Atpalaiduotus rankų dilbius padėkite įstrižai ant šlaunų į vidų, kad atpalaiduotos plaštakos būtų nukarusios žemyn ir nesusiliestų.

Išsitieskite, o paskui paprasčiausiai susmukite, tik nenugriūkite į priekį. Nuleiskite atpalaiduotą galvą.

Faraono poza

Faraono poza panaši į vežėjo pozą, tik nugarą, struburą ir galvą reikia laikyti vertikaliai ištiestus. Kėdės sėdynės aukštis turi atitikti jūsų blauzdų ilgį. Kojų, pėdų, rankų ir plaštakų padėtis tokia pat, kaip ir vežėjo pozoje.

Faraono poza yra šiek tiek sunkesnė už vežėjo pozą, nes jei tik kūno svorio centras persistums vos kelis milimetrus, Jus apims jausmas, kad sėdite neteisingai. Tokiu atveju liemeniu truputį pasiūbuokite pirmyn ir atgal, kol rasite teisingą pozą.

Sėdėdamas ir viena, ir kita poza žiūrėkite, kad nebūtumėt susikaustęs. Iš pat pradžių labiausiai mokykitės sėdėti nesusikaustęs. To mokykitės kelis kartus per dieną po keletą minučių. Ilgiau išsėdėti nesusikausčius reikia išmokti, ir diena iš dienos Jums tai seksis vis geriau.

Prieš pereidamas prie pačių atsipalaidavimo pratimų, iš pradžių išmokite atpalaiduoti savo kūną, nes iš fizinio atsipalaidavimo vėliau kyla ir psichinis dvasinis. Perėjimas iš fizinio atsipalaidavimo į psichinį dvasinį yra tolygus ir dažniausiai net nepastebimas.

Negatyvios mintys ir jausmai, baimės ir rūpesčiai trukdo atsipalaidavimo pratimams, blokuoja juos. Todėl bandykite, bent jau iš pradžių, kai mokysitės atsipalaiduoti, nieko nedaryti per jėgą – tas nieko neduos. Vėliau, kai Jums tie pratimai įaugs į kūną ir kraują, Jūs pats savaime nugrimsite į atsipalaidavimo būseną.

Progresyvusis raumenų atpalaidavimas

Geriausias būdas kūnui atpalaiduoti yra vadinamasis progresyvusis raumenų atpalaidavimas, kurio metodiką sukūrė amerikiečių psichologas Edmundas Jacobsonas. Šiuo metu Amerikoje tai populiariausias atsipalaidavimo būdas.

Pagal šį būdą, 16 įvairaus dydžio raumenų grupių viena po kitos sistemingai įtempiamos, o maždaug po septynių sekundžių vėl atpalaiduojamos. Tai atliekant, pačiam reikia stebėti, kas darosi su atitinkamomis raumenų grupėmis. Tai leidžia suvokti įtempimą ar net traukulius ir po to einantį suglebimą ir atsipalaidavimą. Tas atsipalaidavimo pojūtis panašus į fizinio nuovargio jausmą.

Intensyviai įtempus raumenis suspaudžiamos kraujagyslės. Prisotintas deguonies kraujas tada nepasiekia reikiamų sričių, ir nuovargį sukeliančios medžiagos neišgabenamos iš audinių. Pasekmė – greitas nuovargis. Kai po to raumenys atsileidžia, kraujagyslės vėl išsiplečia ir organas aprūpinamas krauju, o atsipalaidavimo pojūtis išplinta po atitinkamą sritį. Didelis skirtumas tarp įtempimo ir atsipalaidavimo, kuriuos skiria vos kelios sekundės, sukelia vidinį fizinį jautrumą, kuris daugeliui yra visiškai naujas, anksčiau nepatirtas dalykas.

Taikant šį fizinio atsipalaidavimo metodą, svarbu laikytis izometrinio raumenų treniravimo tam tikro eiliškumo. Jei iš pradžių reikia atskirai treniruoti kiekvieną iš 16 raumenų grupių, tai po kurio laiko jau galima jas sujungti po kelias. Atsipalaiduoti pavyksta vis greičiau. Kasdien treniruojantis, kaip ir autogeninės treniruotės atveju, ima reikštis įpratimo efektas, ir atsipalaidavimas prasideda jau po kelių sekundžių, vos ne kaip nuspaudus mygtuką. Visas organizmas atsipalaiduoja fiziškai, psichiškai ir dvasiškai ir pasiekia optimalią harmoningą būseną, kuri sukelia geros savijautos pojūtį ir sudaro sąlygas vidinei energijai panaudoti.

Galite įsirašyti ar paprašyti, kad Jums įrašytų į magnetofono juostelę šį E. Jacobsono pratimą.

Patogiai atsigulkite ant nugaros.
Užsimerkite ir giliai, ramiai, tolygiai kvėpuokite: įkvėpkite – iškvėpkite.

Sutelkite dėmesį į savo dešiniąją plaštaką ir dešinįjį dilbį. Sugniaužkite dešiniąją plaštaką į kumštį ir pajuskite įtampą dešiniosios plaštakos raumenyse. Įtempkite raumenis dar smarkiau – po to dar smarkiau – ir laikykite juos įtempęs. Paskui atleiskite. Tegu dingsta visa įtampa. Atgniaužkite plaštaką, tegu ji visiškai suglemba ir nukrinta ant pagrindo. Dabar stenkitės pajusti, kaip iš tos plaštakos dingsta bet kokia įtampa. Po to nukreipkite dėmesį į savo kairiąją plaštaką ir kairįjį dilbį. Sugniaužkite kairiąją plaštaką į kumštį ir kartu įtempkite dilbį. Stenkitės, kad ir dilbio raumenys sukietėtų. Įtempkite juos stipriau – dar stipriau – ir laikykite įtempęs. Paskui atleiskite. Atgniaužkite kumštį, visiškai atpalaiduokite plaštaką ir leiskite kairiajai rankai sunkiai nukristi ant pagrindo. Dabar stenkitės pajusti, kaip dingsta įtampa, ir mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo pojūčiu.

Dabar vėl sutelkite dėmesį į dešiniąją plaštaką, dešinįjį dilbį ir dešinįjį žastą. Vėl sugniaužkite dešiniąją plaštaką į kumštį ir kartu įtempkite dilbį ir žastą. Įtempkite juos smarkiau, po to dar smarkiau. Dešiniosios rankos raumenys dabar labai kieti. Laikykite juos įtempęs. Paskui atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta ir ranka sunkiai nukrinta ant pagrindo.

Pajusite malonų atsipalaidavimo jausmą, kuris dabar apims visą Jūsų dešiniąją ranką. O dabar įtempkite kairiąją ranką. Sugniaužkite kairiąją plaštaką į kumštį ir įtempkite rankos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite juos stipriau, dar stipriau ir laikykite įtempęs. Po to vėl atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta iš Jūsų kairiosios rankos. Mėgaukitės maloniu atsipalaidavimo pojūčiu, kuris dabar pamažu plinta, apimdamas abi rankas. Rankos dabar guli ant pagrindo visiškai nuvargusios ir sunkios.

Sutelkite dėmesį į savo veidą. Įtempkite visus veido raumenis, suraukite kaktą, prisimerkite, atitraukite atgal lūpų kampučius. Sukąskite dantis ir laikykite įtempęs raumenis. Po to atpalaiduokite visus veido raumenis. Veido raumenys dabar bus vėl lygūs ir atsipalaidavę, neįtempti. Dantys nebesusilies, liežuvis bus suglebęs ir atsipalaidavęs. Pajusite, kaip atsipalaidavimas išplinta po visą Jūsų veidą. Dar kartą įtempkite veido raumenis. Suraukite kaktą, smarkiai prisimerkite, lūpų kampučius atitraukite atgal, dantis sukąskite. Įtempkite raumenis dar labiau ir pajuskite įtampą. Po to atleiskite veido raumenis. Tegu visi jie būna visiškai atpalaiduoti. Dantys nebesusiliečia, liežuvis sugle-

bęs. Mėgaukitės atsipalaidavimo, kuris išplinta visame Jūsų veide, pojūčiu.

Dabar sutelkite dėmesį į sprando ir nugaros raumenis. Sutraukite mentes, palenkite galvą į priekį ir visu kūnu prisispauskite prie pagrindo. Įtempkite smarkiau, dar smarkiau ir laikykite įtempęs. Po to atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta iš Jūsų sprando ir nugaros raumenų. Ir dabar mėgaukitės atsipalaidavimo pojūčiu. Dar kartą įtempkite sprando ir nugaros raumenis. Vėl sutraukite mentes, galvą palenkite į priekį ir visu liemeniu prisispauskite prie pagrindo. Įsitempkite labiau – dar labiau – ir būkite įsitempęs. Po to atleiskite sprando ir nugaros raumenis. Tegu visa įtampa dingsta. Pajuskite, kaip Jūsų sprando ir nugaros raumenys suglebę ir atsipalaidavę. Mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo jausmu, kuris vis labiau apima visą Jūsų nugarą.

Dabar giliai įkvėpkite – giliau, dar giliau – ir sulaikykite kvėpavimą. Po to iškvėpkite – tegu iš plaučių pasišalina visas oras. Dar kartą giliai įkvėpkite – giliau, dar giliau – ir vėl sulaikykite kvėpavimą. Po to iškvėpkite. Jūsų kvėpavimas vėl tampa ramus ir tolygus, labai ramus ir tolygus.

Dabar sutelkite dėmesį į savo dešiniąją koją ir dešiniąją pėdą. Ištieskite savo dešiniąją koją ir įtempkite visus jos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite juos dar truputį – dar truputį – ir laikykite įtempęs. Po to atpalaiduokite koją. Pajusite, kaip dingsta įtampa iš Jūsų dešiniosios kojos ir dešiniosios pėdos. Mėgaukitės atsipalaidavimo pojūčiu. Dešiniąją koją palyginkite su kairiąja. Dar kartą smarkiai įtempkite dešiniąją koją. Jos raumenys vėl smarkiai sukietės. Laikykite ją įtemptą. Po to vėl atleiskite. Tegu visa įtampa dingsta iš Jūsų dešiniosios kojos. Dabar visoje dešiniojoje kojoje pajusite malonų atsipalaidavimo jausmą ir sunkumą. Palyginkite atpalaiduotą dešiniąją koją su kairiąja koja.

Dabar sutelkite dėmesį į kairiąją koją ir kairiąją pėdą. Ištieskite kairiąją koją ir įtempkite visus jos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite juos dar truputį – dar truputį – ir laikykite įtempęs. Po to atpalaiduokite kairiąją koją. Tegu dingsta visa įtampa iš visos kairiosios kojos. Mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo pojūčiu. Dar kartą smarkiai įtempkite kairiąją koją. Ištieskite tą koją ir taip įtempkite visus jos raumenis, kad jie sukietėtų. Įtempkite dar labiau ir laikykite įtempęs. O dabar leiskite įtampai išnykti. Pajusite, kaip dabar abi kojos yra pavargusios ir atsipalaidavusios, visiškai pavargusios ir atsipalaidavusios. Mėgaukitės tuo maloniu atsipalaidavimo pojūčiu.

Dar kartą patikrinkite visas kitas raumenų grupes ir atsikratykite įtampos likučių. Dabar gulėsite visiškai atsipalaidavęs ir sunkus.

Atbulinis skaičiavimas

Šitam atsipalaidavimo pratimui atsigulkite ant nugaros, kaip jau buvo aprašyta, ir užsimerkite. Dabar savo užmerktų akių žvilgsnį nukreipkite aukštyn į savo kaktos vidurį. Tik tokia akių padėtis sukels Jums nuovargio pojūtį, Jūsų smegenų bangos sulėtės ir iš beta bangų pereis į alfa bangas. Dabar sekite savo kvėpavimą ir skaičiuokite kiekvieną kartą, kai iškvepiate, pradėdamas nuo 100 po vieną skaičių atgal. Su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu Jums atrodys, kad Jūsų kūnas pasunkėja. Jei Jūsų kvėpavimo dažnis itin mažas, tai skaičiuokite po vieną skaičių įkvėpdamas ir po vieną skaičių iškvėpdamas, štai tokiu ritmu:

įkvėpimas - 100,
iškvėpimas - 99,
įkvėpimas - 98,
iškvėpimas - 97 ir t.t.

Kas savaitę mažinkite tuos skaičius:

pirmąją savaitę skaičiuokite nuo 100 iki 1,
antrąją - nuo 60 iki 1,
trečiąją - nuo 20 iki 1,
ketvirtąją - nuo 10 iki 1,
penktąją - nuo 5 iki 1.

Atsipalaiduoti padeda spalvos

Ir įsivaizduojant spalvas galima pasiekti fizinį, psichinį ir dvasinį atsipalaidavimą. Ypač gerai tai sekasi tiems, kurie praktikuoja jogą ar rytietiškus meditavimo pratimus. Atskiros spalvos nuo raudonos iki violetinės priskiriamos septynioms *čakroms*, kurios išsidėsčiusios išilgai stuburo nuo stuburgalio iki viršugalvio. Čakros yra energetiniai jėgos laukai, veikiantys viso organizmo fizinę, psichinę ir dvasinę energiją. Ir šį pratimą prieš darant geriausia būtų įkalbėti į magnetofono juostelę.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir sutelkite dėmesį į stuburgalį. Visą savo dėmesį nukreipkite tenai. Štai dabar visas Jūsų dėmesys sutelktas ties stuburgaliu. Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir pamatysite, kaip atsiranda *raudona* šviesa ir kaip ji plinta. Ji apima visą Jūsų dubenį, teka į Jūsų klubus – kairįjį ir dešinįjį. Visas Jūsų dubuo užlietas raudonos šviesos, ta šviesa dabar liejasi per Jūsų klubus į Jūsų kojas, pėdas, kojų pirštus. Tą raudoną šviesą lydi šiluma, maloni, nuostabi šiluma. Jūsų dubuo ir Jūsų kojos dabar apimtos galingos raudonos šviesos ir ramios šilumos.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai, įkvėpkite – iškvėpkite ir mėgaukitės ta galinga ramybe ir ta ramia jėga.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir dabar sutelkite dėmesį į savo kryžkaulį. Visą dėmesį nukreipkite į kryžkaulio vidinę pusę, tą pusę, kuri nukreipta į Jūsų pilvo vidų. Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir pamatysite, kaip atsiranda *oranžinė* šviesa ir kaip ji išteka iš kryžkaulio į Jūsų pilvą ir dubenį ir kaip ten išplinta. Ir ką tik ji pasiekia, ten atneša šilumą, šilumą ir atsipalaidavimą. Ir ta šiluma bei atsipalaidavimas visiems Jūsų dubens organams atneša visišką harmoniją ir pirmapradį pasitikėjimą.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės ta nepakartojama harmonija ir tuo pirmapradžiu pasitikėjimu.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir nukreipkite savo sąmonę į juosmens slankstelius. Įsivaizduokite, pajuskite juos ir pamatysite, kaip pamažu atsiranda šilta *aukso geltonumo* šviesa, tokia pat šilta ir auksaspalvė, kaip ir mūsų energijos tiekėjos Saulės šviesa. Ta šilta saulės spalvos šviesa išplinta po visą Jūsų pokrūtinį. Ir visur, kur tik ji pasiekia, išplinta geros savijautos pojūtis, viską persmelkiančios šilumos ir jėgos pojūtis. Ir ta gera savijauta, ta šiluma ir ta jėga Jumyse virsta šviesa ir ramybe.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir paprasčiausiai mėgaukitės ta gilia vidine ramybe ir ta visa apimančia šviesa.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir nukreipkite savo dėmesį į krūtinės slankstelius. Pajuskite dabar, kaip čia atsiranda *žalia* šviesa, nuostabiai žalia šviesa. Tokia, tarsi saulės spinduliai prasiskverbtų pro gražų žalią lapą. Ta žalia šviesa vis stiprėja, pamažu ji išplinta po visą viršutinę Jūsų liemens dalį. Leiskite jai plisti, leiskite jai tekėti. Ta žalia šviesa užlieja Jūsų plaučius, Jūsų širdį, ji teka į Jūsų pečius, žastus, dilbius, plaštakas, pirštus. Ir ta žalia šviesa neša harmoniją, meilę, džiaugsmą ir laimę.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės tuo nepakartojamu nuostabiu meilės, džiaugsmo ir laimės jausmu.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai, sutelkite dėmesį į savo kaklą ir pajusite, kaip Jūsų kaklo slanksteliuose atsiranda *žydra* šviesa. Ta šviesa iš kaklo slankstelių teka į Jūsų gerklę ir dabar išplinta po visą Jūsų kaklą. Jūsų kaklas išsiplečia. Visiškai pasinerkite į šį nuostabų žydros platumos pojūtį. Mėgaukitės tuo, kad tenai, pačioje siauriausioje Jūsų kūno dalyje, atsiranda tokia platuma, atsiveria vartai į didįjį išsivadavimą ir su kiekvienu Jūsų kvėptelėjimu ta žydra šviesa Jūsų kakle darosi vis ryškesnė ir ryškesnė, ir Jūs labai stipriai juntate ramybę ir jėgą, susitaikymą ir šviesą, meilę ir džiaugsmą, savojo „aš" beribį platumą.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir visiškai atsiduokite tam nepakartojamam jausmui, kuris užliejo Jūsų kaklą.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir sutelkite dėmesį į savo kaktos vidurį, ten, kur prasideda nosis. Ir ramybė grįš į Jus, ramuma, gili ramybė, o iš tos ramybės atsiras švelni *tamsiai mėlyna* šviesa. Ta švelni tamsiai mėlyna šviesa tekės iš Jūsų kaklo vidurio per Jūsų kaktą, išlygindama raukšles ir nunešdama viską, kas Jums trukdo, visas Jūsų mintis, vaizdinius ir norus, viską, kas Jums trukdo būti savimi. Švelni tamsiai mėlyna šviesa tarsi mėlynas šydas apgaubia Jūsų akis, užlieja Jus, ir iš jos į Jūsų akis liejasi jėga. Švelni tamiai mėlyna šviesa teka per Jūsų nosį, ji išlaisvina Jus, visiškai išvaduoja Jus, ir Jus apima jausmas, tarsi galite užuosti tą švelnią tamsiai mėlyną šviesą, kuri dabar teka per Jūsų skruostus, nuimdama visą Jūsų įtampą, teka toliau Jūsų burnos link, apsupa ją, atpalaiduoja ją, ir Jus apima jausmas, tarsi galėtumėt paragauti tos švelnios tamsiai mėlynos šviesos. Švelni tamsiai mėlyna šviesa teka per smakrą prie Jūsų žandikaulių sąnarių, atnešdama jiems atpalaidavimą, platumą, laisvę, ir toliau prie Jūsų ausų, apgaubia jas, skverbiasi į jų vidų, ir Jus apima jausmas, kad Jūs galite girdėti tą švelnią tamsiai mėlyną šviesą.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir paprasčiausiai mėgaukitės ta nuostabia švelnia tamsiai mėlyna šviesa, kuri atneša Jums išgijimą, nusineša viską, kas Jums trukdo, kas Jus slegia, viską, kas Jumyse tamsu, ligota, nesutvarkyta, chaotiška, ir pripildo Jus absoliutaus, tobulo grynumo, švarumo. Ir Jumyse auga didysis supratimas visko, kas tuo momentu Jums svarbu, o iš to supratimo išauga Jūsų dėmesingumas, pagarba ir meilė, gili ramybė, įžvalgumas ir guvumas. Paprasčiausiai mėgaukitės tuo nuostabiu jausmu būti pačiam savimi.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir sutelkite dėmesį į savo viršugalvį. Dabar pamatysite ir pajusite, kad čia kaip fontanas trykšta *violetinės* šviesos srautas. Ta violetinė šviesa srovena per visą Jūsų galvą, apgaubia ją, visiškai apgaubia ją ir priglunda prie švelnios tamsiai mėlynos šviesos. Paskui toliau teka Jūsų kūnu žemyn ir apgaubia Jūsų žydrą kaklą. Ji srovena per žalią viršutinę liemens dalį, per rankas ir plaštakas, per geltoną saulės rezginį, per oranžinį dubenį ir raudonas kojas iki pat Jūsų pėdų.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės spalvų tekėjimu, mėgaukitės tuo, kaip jos susilieja ir jų intensyvumas susilygina, paprasčiausiai mėgaukitės tuo nepakartojamu nuostabiu spalvotu energijos vibravimu Jūsų kūne, Jūsų psichikoje, Jūsų sieloje, mėgaukitės neskubėdamas.

SUNKUMAS – TAI RAMYBĖ IR ATSIPALAIDAVIMAS

Šitą atsipalaidavlmo būdą nesunkiai gali išmokti kiekvienas. Žinoma, ir šį tekstą galima įsirašyti į magnetofono juostelę ar paprašyti, kad jį įrašytų.

Patogiai atsigulkite ir pajuskite, kaip Jūsų galva guli ant pagrindo. Atsipalaiduokite, paprasčiausiai atsipalaiduokite, ir visa įtampa nutekės į žemę, ja paseks ir visos mintys. Leiskite, kad visa įtampa paprasčiausiai ištekėtų iš Jūsų. Leiskite jai paprasčiausiai ištekėti, leiskite jai tiesiog ištekėti iki galo. Kvėpuokite ramiai, giliai, tolygiai, nekreipdamas ypatingo dėmesio į savo kvėpavimą. Labai giliai, ramiai ir tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite.

O dabar sutelkite dėmesį į savo kaklą. Atpalaiduokite, išlaisvinkite jį, leiskite jam nusvirti ant pagrindo. Įsivaizduokite, kad Jūsų kaklas leidžiasi vis žemiau ir žemiau ir ten išsiskleidžia. Kvėpuokite ramiai, giliai, tolygiai, nekreipdamas ypatingo dėmesio į savo kvėpavimą. Labai giliai, ramiai ir tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Dabar sutelkite dėmesį į savo pečius, atleiskite juos, paprasčiausiai atleiskite, ir visa įtampa dings. Ji dings iš Jūsų, ir Jūs paprasčiausiai atsikratysite visų sunkumų, vargų, problemų, baimių ir negatyvių min-

čių, kurios slegia Jūsų pečius. Giliai, ramiai ir tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite. Labai giliai, ramiai, tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite.

O dabar leiskite savo rankoms ir plaštakoms paprasčiausiai nukristi ant pagrindo, lai jos grimzta vis giliau ir giliau. Būkite visiškai suglebęs ir atsipalaidavęs. Kvėpuokite labai giliai, ramiai, tolygiai ir jauskite, kaip Jūsų rankos ir plaštakos leidžiasi vis žemiau ir žemiau. Labai giliai, ramiai, tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Dabar nukreipkite savo mintis į nugarą ir atleiskite ją. Visa įtampa, viskas, kas Jums trukdo, dabar pereis į pagrindą. Jūsų stuburas, kiekvienas jo slankstelis dabar leisis žemyn, vis žemyn ir žemyn. Pajuskite, kaip visa Jūsų nugara – laisva, atpalaiduota, suglebusi – guli išsidriekusi ant pagrindo. Labai giliai, ramiai, tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Dabar mintimis persikelkite į savo dubenį. Jauskite pagrindą, leiskite savo dubeniui grimzti žemyn, ir tegu su kiekvienu kvėptelėjimu Jumyse stiprėja pojūtis, kad dubuo yra Jūsų vidurys. Mėgaukitės tuo, kad esate savo viduryje, vien tik tuo, nieko daugiau nenorėdamas ir negeisdamas. Labai giliai, ramiai, tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Dabar pajuskite, kaip iš Jūsų vidurio išeinančios Jūsų kojos guli ant pagrindo. Nugrimzkite dar giliau. Visą įtampą, esančią Jūsų kojose, paprasčiausiai perduokite pagrindui. Dabar kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai. Labai giliai, ramiai, tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite ir mėgaukitės tuo nepakartojamu, nuostabiu visiškos ramybės ir atsipalaidavimo pojūčiu.

IV

ĮSIVAIZDAVIMAI IR VIZIJOS

Geriau kartą pamatyti
negu šimtą kartų išgirsti.
(Patarlė)

Įsivaizdavimai, kieno nors vaizdiniai yra atskiras savitas pasaulis. Tas tikrų sapnų ir sapnų nemiegant bei fantazijų pasaulis visais laikais traukė ir viliojo žmones. Šecherezados fantastiniai pasakojimai žavėjo jos kalifą tūkstantį ir vieną naktį, pasakos su simboliniais personažais prikausto viso pasaulio vaikų dėmesį. Suaugusiųjų pasakos labiau primena tikrovę, jos dažniausiai atspindi nepatenkintus poreikius.

Tik prieš nedaugelį metų buvo suvokta sapnų ir fantazijų, dažniausiai priklausančių nuo atsitiktinumų, gydomoji galia įsigilinimo ir meditavimo būsenose. Anksčiau terapeutai nemokėjo panaudoti psichinių vaizdinių. Tik pastaruoju metu tikrieji sapnai ir sapnai vidur dienos bei fantazijos, dažnai pasireiškiantys simbolių kalba ir tariamai neturintys nieko bendro su realybe, panaudojami terapijoje.

Vaizdai iš pasąmonės yra ryškūs vaizdiniai, iškylantys prieš vidinį žvilgsnį. Jie regimais vaizdiniais parodo emociškai nuspalvintą dvasinį turinį. Iš sielos sąmoningų ir nesąmoningų prisiminimų bei norų sukuriama nauja realybė, galinti skatinti kūrybiškumą, bet galinti turėti ir destruktyvų poveikį.

Sapnuose susilpnėję, sąmonės jau neberegistruojami pojūčių įspūdžiai, ateinantys iš išorinio pasaulio, jungiasi į laisvas asociaci-

jas su pasąmonėje sukauptomis patyrimo apraiškomis. Sapnų turinys iš dalies prisimenamas ir nubudus, tačiau didžioji jų dalis, o kartu su ja ir žinojimas, prieinamas, pasiekiamas tik per sapną, pamirštami.

Laisvi, nevaržomi sapnai vidur dienos (sapnai nemiegant) yra nežabotos fantazijos, kurios suaugusiųjų atveju dažniausiai būna destruktyvaus pobūdžio. Tokie fantazuotojai taip bando pabėgti nuo nemalonių pavienių arba ir nuo nuolat pasikartojančių faktų. Tai visada lydi ir savo asmenybės reikšmingumo perdėtas vertinimas. Taip jie atsižada tikrovės, kurioje gyvena, ir bėga nuo jos, tik ne į savo vidų, kaip įsivaizdavimų terapijoje, o prie savęs.

Įsivaizdavimų terapijoje fantazija nukreipiama tam tikra kryptimi. Įsivaizduojantysis pasitraukia į savo vidų, į savo jau nebesąmoningą patirtį, į savo pasąmonę. Terapeutas it koks režisierius vadovauja tai kelionei po fantazijos šalį. O tas, kas linkęs sapnuoti vidur dienos, vaizdinius savo sapnams ima iš to paties šaltinio – iš savo asmenybės pasąmonės sluoksnių.

DUOKITE VALIĄ SAVO VAIZDUOTEI!

Pasąmonės kalba yra vaizdų kalba. Vaizdai sukelia jausmus ir, priklausomai nuo to, koks tų vaizdų turinys – pozityvus ar negatyvus, tokios būna ir jų sukeltos mintys ar jausmai. Kiekvienas vaizdinys siekia plėtotis toliau. Kad aiškiau tą suvoktumėt ir taip pažintumėt savo vaizduotę, paskirkite kelias minutes nedideliam pratimui.

Patogiai atsisėskite, užsimerkite ir įsivaizduokite, kad einate į mišką pasivaikščioti. Nuostabiai graži diena vasarai baigiantis. Kreipkite dėmesį į savo aplinką, į viską, kas vyksta aplink Jus. Duokite valią savo vaizduotei. Tegu vaizdai, mintys, jausmai atsiranda patys savaime.

Pastebėsite, kad iš tų negausių duomenų pats savaime atsirado, gimė vidinis filmas, atitinkantis Jūsų patirtį ir vaizduotę, Jūsų mintis ir jausmus.

Įsivaizduoti – tai įsijausti į situacijas ir jas pripildyti minčių ir jausmų. Jei atitinkama patirtis yra negatyvi, tai turite, tikslingai

nukreipdamas ją savo paties ar kitų nustatyta kryptimi, pasukti į pozityvią pusę.

Jei Jums sunkiai sekasi įsivaizduoti, lavinkite šį sugebėjimą. Tik nebandykite to daryti bukai susikaupęs – per jėgą nieko nepasieksite. Tegu tai vyksta paprastai, natūraliai. Jei mintys nukryptų į šalį, tai tegu sau – kiek laiko pasekite, kur link jos eina, o paskui sugrįžkite prie pradinių minčių. Čia teks pasikliauti tik kantrybe ir darbu, treniruotėmis. Lavinkitės – Jūs tai galite, o gal galėtoje net ir anksčiau!

Vaikai gyvena su savo įsivaizdavimais, jie dalinai gyvena savo fantazijų pasauliuose. Vaikų įsivaizdavimas yra kūrybinis, net jei jis vyksta tik mintyse. Jis svarbus asmenybės raidai, nes kai vaizduotė gali laisvai plėtotis, tai formuojasi ir laisva asmenybė.

Toliau pateikiami pratimai tikriausiai padės Jums vėl išmokti įsivaizduoti. Kai įvaldysite vieną pratimą, pereikite prie kito.

Spalvų įsivaizdavimas

Patogiai atsisėskite ir užsimerkite. Pabandykite įsivaizduoti *raudoną* pomidorą. Kokį daiktą pasirinksite, ne taip jau svarbu, reikia tik, kad jis asocijuotųsi su kokia nors spalva. Taip pat darykite ir su kitomis spalvomis.

- *Oranžinę* spalvą siekite su apelsinu.
- *Geltoną* spalvą siekite su bananu.
- *Žalią* spalvą siekite su pieva.
- *Žydrą* spalvą siekite su mėlynu dangum.
- *Tamsiai mėlyną* spalvą siekite su jūros mėliu.
- *Violetinę* spalvą siekite su gėle.
- *Baltą* spalvą siekite su sniegu.
- *Juodą* spalvą siekite su visiška tamsa.

Jei Jums nepavyktų ar sunkiai sektųsi įsivaizduoti tas spalvas, tai nusipirkite atitinkamų spalvų popieriaus ir patogiai atsisėdęs stebėkite kas kartą apie 15 sekundžių po vieną spalvą, po to užsimer-

kite ir pabandykite įsivaizduoti jas savo vidiniu žvilgsniu. Kartokite tą pratimą tiek laiko, kol tos spalvos iš karto iškils prieš Jūsų vidinį žvilgsnį. Tą patį pakartokite su visomis spalvomis. Treniruodamasis per daug nesusikaupkite, nes per didelis noras trukdo, blokuoja.

Daiktų įsivaizdavimas

Antrasis žingsnis bus kasdieninių daiktų įsivaizdavimas. Paimkite, pavyzdžiui, kavos puodelį ir atidžiai apžiūrėkite jį iš visų pusių. Įsidėmėkite visas detales. Po to užsimerkite ir pabandykite įsivaizduoti tą puodelį iš pradžių iš vienos pusės, o paskui iš įvarių pusių. Jei nepavyktų iš karto, tai kantriai treniruokitės, kol puodelis, vos pagalvojus apie jį, tučtuojau iškils prieš Jūsų vidinį žvilgsnį iš įvairių pusių. Po to pasitreniruokite tą padaryti ir su kitais daiktais. Netrukus Jums jau greičiau pavyks įsivaizduoti aiškų daikto vaizdą.

Taip pat galite įsivaizduoti ir asmenis: įsivaizduokite, kaip koks nors asmuo juda, kaip kalba, kaip keičiasi jo gestai ir mimika. Sugebėjimo įsivaizduoti treniravimui neblogiau tinka ir gyvūnai bei augalai.

Sugebėjimas įsivaizduoti neapsiriboja tik vaizdais ir jausmais. Pabandykite, pavyzdžiui, užsimerkęs įsivaizduoti įvairių daiktų svorį. Nereikia to svorio nustatyti tiksliai gramais ar kilogramais, svarbu išsiugdyti svorio pojūtį. Pavyzdžiui, iš pradžių padėkite obuolį ant įgaubto delno ir pabandykite atspėti jo svorį. Pakartokite tai kelis kartus, kaitaliodamas rankas. Tęsdamas tuos įsivaizdavimo lavinimo pratimus, iš krūvelės neišrūšiuotų įvairaus dydžio obuolių (nuo penkių iki dešimties) užsimerkęs imkite po vieną obuolį. Pakilnojęs nustatykite kiekvieno iš jų svorį ir išdėliokite juos svorio didėjimo eile. Po to svarstyklėmis pasitikrinkite savo nustatymų tikslumą.

Kai išsiugdysite sugebėjimą nustatyti įvairių daiktų svorį, palikite ramybėje realius daiktus ir įvairių daiktų svorį nustatinėkite tik savo vaizduotėje. Taigi tik įsivaizduokite, kad tuos daiktus nešate. Įsijauskite į situaciją, kurioje Jūs nešate savo pasirinktus daiktus, ir pajuskite jų svorį. Pajuskite, ir kiek Jums tam teks sunaudoti jėgų.

Na, jei Jums jau pavyksta įsivaizduoti svorius, tai lygiai taip pat pavyks įsivaizduoti ir kvapus. Pradėkite nuo lengvai atpažįstamų kvapų – kvepalų ar skutimosi vandens, losjono, kremo ir pan. Treniruokitės ir su prieskoniais bei maisto produktais. Treniruokite savo uoslę su visais kasdieninio gyvenimo daiktais. O kadangi kiekvienas žmogus ir kiekvienas gyvūnas irgi skleidžia savo kvapą, pabandykite tuos kvapus užuosti, iš pradžių tiesiogiai kontaktuodamas su jais, kad paskui sugebėtumėt tai atkartoti vaizduotėje. Nereikia it kokiam šuniui uostinėti kiekvieną kvapelį, bet jei tik kreipsite dėmesį į savo aplinkos kvapus, tai greit išmoksite nustatyti, kam priklauso tas ar kitas kvapas. Aiškiai suvoksite, kad kai kurie kvapai Jums nemalonūs, o kiti patinka – kai kurie net labai.

Visi gyvi organizmai išskiria kvapias signalizuojančias medžiagas. Daugelį iš jų mes pajuntame tik nesąmoningai, bet reaguojame į jas, nors kartais gal ir patys negalėtumėme pasakyti, kodėl taip darome. Tikriausiai girdėjote posakį „Jis man šunim pasmirdo",– taip sakoma apie įgrisusį, nebemielą žmogų, kurio instinktyviai vengiame. Tačiau yra ir tokių žmonių, kurie kaip koks magnetas Jus traukia. Simpatija, meilė, net seksualinis troškimas žmogaus, kuris yra absoliučiai „ne Jūsų tipo", visiškai neatitinka Jūsų idealo, išoriškai gal net yra jo priešingybė, dalinai paaiškinami nesąmoningu reagavimu į kvapiąsias medžiagas, vadinamuosius feromonus.

Mintyse galite įsivaizduoti ir tam tikrų maisto produktų bei nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų skonį. Pradėkite, pavyzdžiui, nuo citrinos. Iš pradžių išgerkite kelis lašus grynų citrinos sulčių, gerai pajuskite jų skonį. Po to suvalgykite gabalėlį duonos ir paskui tik mintyse pajuskite citrinos sulčių skonį. Užsimerkęs įsivaizduokite, kad Jūsų burnoje citrinos rūgštis. Juskite ją savo burnoje. Jau vien aiškus to įsivaizdavimas sukels fizinę reakciją. Kai pučiamųjų orkestro muzikantai, pūsdami savo dūdas, mato žmogų, su pasigardžiavimu valgantį citriną, daugumai jų tenka liautis grojus, nes jie iš karto fiziškai į tai reaguoja. Jų burnos gleivinės reaguoja į rūgšties poveikį, ir jų seilių liaukos išskiria tiek daug seilių, kad groti instrumentu darosi nebeįmanoma.

Treniruokite savo skonio įsivaizdavimą su įvairiausiais maisto

produktais ir nervų sistemą stimuliuojančiomis medžiagomis. Darykite tai lygiai taip pat, kaip degustuodamas vyną. Ragaukite, skanaukite – iš pradžių realybėje, o paskui tik savo vaizduotėje.

Galite ir „įsijausti" *į* daiktą. Tam reikia įkinkyti į darbą savo vaizduotę. Užsimerkęs įsivaizduokite kokį nors daiktą, kurio nuolat neturite netoli savęs. Kuo tikroviškiau įsivaizduokite jį. Iš pradžių tik detales, kurias paskui galėsite sujungti į visumą. Tebūnie tai, pavyzdžiui, medis. Dvasios akimis apžiūrėkite jį iš visų pusių: kaip jo kamienas auga iš žemės, kaip atrodo pats kamienas, šakos, laja, lapai, žiedai, vaisiai. Mintyse palieskite jį, uostykite jo žiedus ar vaisius. Treniruokitės tol, kol Jums pavyks įsivaizduoti jo išvaizdą, kvapą – žodžiu, viską, kas tam medžiui priklauso. O tada pabandykite pats tarsi pavirsti medžiu, pasijusti juo. Pajuskite vėją, judinantį medžio lapus. Pajuskite lietaus lašus, įsigeriančius į jo žievę. Pajuskite žemę, į kurią jis suleidęs šaknis. Pasijuskite, kad Jūs pats esate kaip medis.

Kai įvaldysite šį pratimą, persikelkite į kitus daiktus ar gyvūnus.

Veiksmų įsivaizdavimas

Sugalvokite kokią nors įvykių eigą. Įsivaizduokite kokį nors draugą ar pažįstamą. Įsivaizduokite, kaip susitinkate su juo pasirinktoje vietoje. Žiūrėkite į jį: kaip jis prieina prie Jūsų, kaip ištiesia Jums ranką pasisveikinti. Įdėmiai žiūrėkite į jį, jo veidą, rankas, drabužius, judesius, mimiką, gestus. Ar Jums malonus tas susitikimas? Savo vidiniu žvilgsniu apžiūrėkite visas, net pačias mažiausias smulkmenas.

Tas susitikimas mintyse turi prieš Jus praslinkti kaip koks filmas, aiškiai ir įtikinamai. Pabandykite tai pakartoti su įvairiais žmonėmis, kol vieną, kuris Jums pažįstamas, galėsite suprojektuoti savo vidiniame ekrane. Ir, priklausomai nuo savo jausmų šiam asmeniui, įsivaizduokite veiksmą ir pokalbį – „scenarijaus autorius" lai bus Jūsų vaizduotė.

Simbolių įsivaizdavimas

Abstrakčių sąvokų ir reikšmių įsivaizdavimui jokių taisyklių nėra. Vietoj tų sąvokų įsivaizduokite simbolius, kurie nuo dabar visą laiką turi reikšti tą patį, kad Jūsų pasąmonė „prisiektų" tai sąvokai. Su tuo simboliu turite susieti jausmus. Kaip pavyzdį paimkime žodį *meilė*. Susiekime jį su kokia nors būtybe ar daiktu, su kuriuo Jūs jaučiatės susieti tokiais meilės ryšiais, kad visada, kai tik Jūsų mintyse pasirodo žodis *meilė*, Jūs pagalvojate apie tą būtybę ar tą daiktą ir pajuntate savyje meilės jausmą. Visoms abstrakčioms vertybėms sugalvokite simbolius ir sudvasinkite juos. Štai Jums pavyzdžiai:

- *harmonija* – baltas sklandytuvas giedrame mėlyname danguje;
- *ramybė* – nuostabiai graži kalnų pieva;
- *jėga* – meška;
- *sveikata* – žuvis skaidriame vandenyje;
- *saugumo jausmas* – namas su gėlynu;
- *švelnumas* – glostyti vaiką;
- *drąsa* – slidininkas, pasiruošęs šuoliui nuo tramplino;
- *meilė žmogui* – drugelių pulkas;
- *simpatija* – margų gėlių puokštė;
- *laisvė* – danguje plevenantis paukštis;
- *nepriklausomybė* – iš vandens aukštai iššokęs delfinas;
- *pasitikėjimas savimi* – stiprus medis per audrą;
- *liūdesys* – ašaros ant skruosto.

Skirkite laiko tiems pratimams. Leiskite visiems vaizdiniams išsiplėtoti, kol Jūs savo vidiniu žvilgsniu matysite tuos vaizdus aiškiai ir ryškiai, statiškus ir judančius, su visais jų sukeliamais pojūčiais, kvapais, skoniais, kaip įsivaizduojamą realybę. Pasirenkite naujai mąstyti, jausti ir veikti. Formuokite, mokykite savo pasąmonę, tik nepersistenkite. Pradėkite nuo paprastų pratimų. Atlikite tuos pratimus iš pradžių kelis kartus per dieną po 3–4 sekundes, o paskui tą laiką imkite ilginti, kol vidinius vaizdus ir veiksmų sekas galėsite

išlaikyti tiek laiko, kiek užsimanysite. Kuo dažniau darysite atskirus pratimus, tuo lengviau ir noriau Jūsų pasąmonė juos priims. Per jėgą nieko nepešite. Ir čia tinka posakis „Ne šventieji puodus lipdo!“

Ateities vizija

Tarp vizualizacijos ir įsivaizdavimo ryškios ribos nėra. Vizualizacijos prasmė ir tikslas – įsivaizduoti tariamą ateities vaizdą, kuris jau dabar Jus veikia teigiamai. Dabar Jūs jau nemažai žinote apie nuostatas, pozityvų mąstymą ir įsivaizdavimą, todėl Jums tikrai turėtų pavykti vizualizuoti ateities vaizdą.

Kadangi mes norime ką nors pakeisti pozityvia linkme, tai pradėti reikėtų nuo negatyvių dalykų. Patikrinkite ir pakeiskite neteisingas ir atgyvenusias nuostatas ir perimkite pozityvaus mąstymo sėkmės filosofiją. Sakykime, Jūs per daug sveriate. Taigi atsipalaidavęs dabar realistiškai įvertinkite savo tikslą – per ketvertą mėnesių pasiekti, kad Jūsų figūra taptų ideali. Labai realistiškai įsivaizduokite tai, pasijuskite, jog tapote lieknas, ir savo vaizdiniuose judėkite taip, kaip tai daro liekni žmonės. Jei tik pasitikite savo pasąmonės jėga, savo tikslą pasieksite. Nuolatinis (kasdieninis!) sėkmingos ateities būsenos treniravimas iš esmės pakeis Jūsų požiūrį į valgymą, Jūsų valgymo įpročius. Jūsų pasąmonė beveik perims būsimą Jūsų kūno vaizdą kaip „statybos planą“.

Pateiksiu dar vieną pavyzdį. Esate verslininkas, tik dar nelabai patyręs. Dabar įsivaizduokite, jog turite aukščiausios klasės vadybininko savybių. Pasirinkite pavyzdžiu kokį nors realų tokio tipo vadybininką ir išnagrinėkite, kaip jis elgiasi, kaip kalba, kokie jo gestai ir mimika, kokie jo, kaip verslininko, dalykiniai sugebėjimai, kokia jo asmenybė apskritai. Įsivaizduokite, kad Jūs pats turite tuos gabumus, atitinkamą išvaizdą, na, ir tokią sėkmę. Mintyse perimkite to asmens vaidmenį. Įsivaizduokite, kad ir Jūs mokate kalbėti ne prasčiau už jį ir esate toks apsukrus kaip jis. Galvokite apie sėkmę, įsijauskite į ją.

Treniruokitės kiekvieną dieną ir pasikeisite dvasiškai, o tos min-

tyse sukurtos naujosios mąstymo schemos, tie sėkmės pojūčiai lems ir Jūsų veiksmus. Ir galų gale Jums vis tiek turi pasisekti. Dirbtinai susikurtos vizijos Jūsų galvoje įsitvirtins kaip realybė ir nukreips Jus sėkmės link.

Problemų sprendimo vizija

Įsivaizdavimas ir vizualizacija taip pat yra patikimi būdai asmeninėms, darbo – iš principo tai ir bet kokioms – problemoms spręsti, vadovaujantis ne tik logika, bet ir intuicija bei jausmais.

Tam yra keletas galimybių, tik jos nelabai priimtinos tiems, kurie vadovaujasi tik logika. Tačiau kas pasikliauja pasąmonės galia, tas pasieks tokių laimėjimų, apie kokius ja nepasitikintis nedrįsta nė svajoti. Kai logika prieštarauja jausmams, tai sėkmę visada atneš tas sprendimas, kuris teisingas emociniu požiūriu. Vis dėlto negalima nekreipti dėmesio į logiką – tai būtų neteisinga nuostata. Tačiau kai „už" ir „prieš" galimybės maždaug lygios, teisingi bus tie sprendimai, kurie grindžiami jausmais.

Toliau supažindinsiu Jus su kai kuriais būdais, kurie leis Jums užmegzti ryšį su savo pasąmone, o iš dalies ir su visa savo sąmone, su savuoju „aš", su pačiu asmenybės branduoliu. Tie būdai labai efektyvūs. Jie atskleidžia dideles galimybes pažinti save. Tai žaidimai su pasąmone arba pasąmonės susiejimas su sąmone. Žaiskite su savo sąmone, su visa savo patirtimi, žiniomis, sugebėjimais, jausmais, intelektu.

Atsakymai, kuriuos gausite, vaizdai, kuriuos matysite, gali būti aiškūs ir suprantami, bet gali būti ir simboliški. O jei Jūs, išdėstęs problemą, negausite jokio atsakymo, tai arba tos informacijos nepakanka, arba sprendimui dar neatėjo laikas.

Atsakymai į Jūsų klausimus gali būti Jums visiškai netikėti ir neįprasti. Tik nebandykite ko nors siekti labai susikaupęs. Tegu viskas vyksta savaime. Čia negalioja nei „turiu", nei „noriu", galioja tik „kas bus, tas tebūnie" principas. Pergalvokite atsakymus, kokie jie bebūtų, *tik po* treniruotės. Jei atsakymas būtų simbolinis, galite pabandyti tą simbolį išsiaiškinti kitoje treniruotėje. Tik nebandyki-

te simbolių paaiškinimo ieškoti atitinkamoje literatūroje. Tokie paaiškinimai Jums tiks tik labai retai, nes kiekvienas žmogus turi savo individualią simbolių kalbą.

Atsakymus, kuriuos gaunate vizijų būdu, galite palyginti su tais, kuriuos radote loginių išvedžiojimų keliu. Niekada negalėsite vienareikšmiškai nustatyti, ar tie atsakymai ateina iš Jūsų pasąmonės. Tačiau, jei tik užmezgėte ryšį su teisinga savojo „aš" vieta, pajusite džiaugsmo ir vidinio pasitenkinimo jausmą, kurį reikėtų aiškinti Jūsų bendrosios sąmonės išsiplėtimu.

Tiktai visada turėkite galvoje tai, kad visi pirmieji pojūčiai, mintys ir vaizdai, kurie susiję su Jumis pačiu, su Jūsų savuoju „aš", su Jūsų asmenybe, yra kilę iš begalinių Jūsų pasąmonės aruodų, ir juos visada reikia traktuoti ir priimti kaip tikrąjį savęs pažinimą. Sprendžiant problemas, reikėtų visada rimtai priimti abejones dėl loginiu keliu rastų sprendimų. Abejonės visada pateisinamos, nes *kai logika susikerta su jausmais, visada nugali jausmai!*

Žemiau pateikiami būdai paprasti, ir jei tik esate įvaldęs atsipalaidavimo techniką, tai galite juos daryti bet kada. Pasirinkite pratimą, kuris Jums labiausiai patinka, arba darykite juos visus vieną po kito, kad sužinotumėt jų poveikį. Prieš tai atsipalaiduokite. Atsakymai, kuriuos gausite, gali Jūsų mintyse pasirodyti dar tada, kai uždavinėjate klausimus, bet gali tekti jų ir palaukti. Jei negausite jokio atsakymo, tai reikš, kad tas klausimas Jums nėra problema ar kad klausimas buvo suformuluotas nepakankamai tiksliai. Atsakymo nebus ir tada, jei jis bet kokiu pavidalu apsunkintų Jus ar būtų Jums nemalonus. Tokiu atveju atsakymą blokuos Jūsų „aš", visa Jūsų sąmonė.

Darbas su kompiuteriu

Įsivaizduokite, kad turite kompiuterį su dviem ekranais. Ramus ir atsipalaidavęs sėdite prie jo ir įrašote savo problemą. Aprašykite ją kuo lakoniškiau ir tiksliau. Kairiajame ekrane pasirodys tekstas, ir tada Jūs nuspauskite darbo mygtuką.

Atsiloškite ir stebėkite ekraną. Klausykite, kaip dirba kompiuteris,

žiūrėkite, kaip mirkčioja jo kontrolinės lemputės. Po kurio laiko dešiniajame ekrane pasirodys sprendimas. Sprendimas gali būti aiškus ir suprantamas, bet gali būti ir simboliškas, užšifruotas. Sprendimą įtvirtinkite savo pasąmonėje, kad po Jūsų „darbo su kompiuteriu" seanso galėtumėte viską užfiksuoti raštu.

Pažinimo kambarys

Įsivaizduokite, kad nubudote ir esate dideliame apskritame kambaryje. Visur aplink vien tik durys, durys – vienos prie kitų. Už tų durų esančiuose kambariuose laikomas Jūsų problemos sprendimas aiškiai suprantama ar simbolių kalba. Ant durų Jūs pats kas kartą užrašote vieną iš savo problemų, kurią norėtumėt išspręsti. Pavyzdžiui, ant pirmųjų durų galite užrašyti: „Kokia yra mano didžiausia problema?", ant antrųjų: „Ką darau ne taip savo partnerystėje?", ant trečiųjų: „Ką darau ne taip savo gyvenime?", ant ketvirtųjų: „Kokia profesija man geriausiai tiktų?", ant penktųjų: „Kaip susigrąžinti sveikatą?", ant šeštųjų: „Kas trukdo, kad man sektųsi darbe?" ir t. t.

Formuluokite trumpus, tikslius klausimus, užrašykite juos ant durų, o po to įeikite į kambarį, kuris Jums atrodo pats svarbiausias. Ten vienokiu ar kitokiu pavidalu rasite atsakymą, atitinkamos problemos sprendimą. Atlikę šį pratimą, kiek įmanoma tiksliau raštu užfiksuokite gautą atsakymą.

Dvasinio atsipalaidavimo vieta

Įsivaizduokite, kad atsidūrėte dvasinio atsipalaidavimo vietoje. Tai vieta tokioje aplinkoje, kokioje Jūs visada norėjote atsidurti, vieta tik Jums vienam, niekas negali patekti į ją be Jūsų leidimo. Tai Jūsų dvasinė nuosavybė. Mintyse įsitaisykite toje vietoje taip, kaip Jums patinka, pasistenkite, kad ten būtų viskas, ko tik pageidaujate. Susitvarkykite tą vietą taip, kaip Jums diktuoja Jūsų mintys, jausmai, troškimai.

Visada, kai tik pasitrauksite į tą vietą, rasite savo problemų sprendimus, čia galėsite bendrauti su savo pasąmone, ištirti savo norus ir troškimus, rasti savo neteisingo elgesio gyvenime priežastis (pavyzdžiui, neteisingas ar pasenusias nuostatas). Čia Jums bus įmanoma viskas – viskas, ko tik norite.

Vidinis patarėjas

Išminčius

Įsivaizduokite, kad išėjote pasivaikščioti po mišką. Prieš Jus – tiesus kaip styga per mišką einantis kelias. Dairykitės aplink, stebėkite įvairiausius medžius, krūmus ir kitokius augalus. Stebėkite miško žvėris, kurie nieko nesibaido, paukščius, kiškį, stirną. Stebėkite uodų pulkelį, kuris lakioja virš kelio tai pakildamas, tai nusileisdamas. Stebėkite saulės spindulius, kurie it kokie pirštai glosto medžių viršūnes, ir klausykitės vėjo, šiurenančio medžių lapus. Traukite į plaučius žemės kvapą, gėlių aromatą ir iš lėto žingsniuokite keliu.

Įsivaizduokite, kad toli prieš Jus pasirodo žmogus ir eina Jūsų link. Tai senas žmogus ir nuo jo taip ir dvelkia senatvės išmintis. Jis vis artėja prie Jūsų ir kai Jūs abu susilyginate, Jūs užkalbinate jį. Paklausiate jo, ar jis negalėtų ir nenorėtų padėti Jums išspręsti vieną problemą. Jis, be abejo, sutiks.

Atsisėskite su juo ant suolelio, stovinčio pakelėje, ir nupasakokite jam savo problemą su visomis smulkmenomis. Neskubindamas jo, laukite atsakymo ir po to užsirašykite tą atsakymą.

Atsiskyrėlis

Šis pratimas panašus į ką tik aprašytąjį, tik šį kartą specialiai ieškokite atsiskyrėlio, gyvenančio kalnų trobelėje.

Įsivaizduokite, kaip kopiate į kalną, kol pasiekiate nuostabiai gražią kalnų pievą, supamą aukštų medžių. Joje stovi paprasta medinė trobelė. Netoli jos matyti šaltinis. Klausykitės paukščių čiulbėjimo ir medžių ošimo. Mėgaukitės žolių ir gėlių kvapais. Prieikite prie trobelės, pasibelskite ir įeikite į vidų. Apžiūrėkite, kaip ji įrengta, ir pamatysite seną atsiskyrėlį, sėdintį už stalo. Paprašykite jo atsakyti į Jūsų klausimus. Jis tikrai neatsisakys. Vėliau užrašykite jo atsakymus.

Džordžas ir Vanesa

Įsivaizduokite, kad sėdite namie, patogiai įsitaisęs savo mėgstamoje kėdėje, ir svarstote savo gyvenimo problemas ar tik einamuosius klausimus, kuriuos norite ar privalote išspręsti. Jaučiate, kad jie Jums per

sunkūs, ir norėtumėt žmogaus, kuriuo galėtumėt pasitikėti ir kuris su savo patarimais būtų šalia Jūsų.

Ir štai Jums prieš akis iškyla vaizdas vyro ar moters, kuris Jūsų vaizduotėje transformuojasi į realų asmenį, kurį Jūs matote priešais save (jei Jūs vyras, tai tegu tai bus moteris, vardu Vanesa, o jei Jūs moteris – tai tebus vyras, vardu Džordžas). Žinoma, galite pavadinti juos ir kitokiais vardais, tik tada tuos vardus vartokite ir ateityje, kai tik norėsite dirbti su savo pasąmonės vaizduote.

Tas įsivaizduojamas asmuo bus Jūsų vidinis patarėjas, sujungiantis savyje Jūsų pasąmonę su Jūsų sąmone. Galite ir turite tą Jūsų vaizduotėje egzistuojantį asmenį įtraukti į savo realybę, nes visada, kai tik Jums reikės patarimo, norėsite ko nors pasiklausti arba norėsite ar turėsite išspręsti kokią nors problemą, atsipalaidavęs galėsite pasikviesti jį į pagalbą. Toks vaizdinys parems Jus kiekvienoje situacijoje. Tas antrasis vidinis „aš“ patars Jums ir neprašytas, jei tik ketinsite priimti kokį nors labai klaidingą sprendimą. Jis visada bus šalia, kai tik Jums jo prisireiks.

Smegenų trestas

Jei turite išspręsti kokią nors darbo problemą ir jaučiate, kad pats vienas su ja nesusidorosite, pasitraukite į savąją dvasinio atsipalaidavimo vietą. Ten mintyse susiraskite pasitarimų stalą ir mintyse susikvieskite žmones, apie kuriuos žinote, kad jie turi reikiamų žinių ir gali padėti Jums išspręsti Jūsų problemą.

Pasirinkite realius praeities ar dabarties asmenis. Visi jie turi būti geriausi savo sričių specialistai. Prieš pradėdamas savo atsipalaidavimo vietoje pasitarimą su tomis šviesiausiomis galvomis, surinkite kuo daugiau žinių apie tuos žmones. Pabandykite sužinoti apie juos viską. Sužinokite kuo daugiau apie jų sėkmės priežastis, apie jų asmenybes, jų žmogiškuosius ir profesinius sugebėjimus ir savybes, kad galiausiai galėtumėt visiškai susitapatinti su jais.

Po to pateikite jiems, pavyzdžiui, tokią problemą: esate verslininkas ar verslininkė ir norėtumėt išplėsti firmą. Turite vadovo bruožų, reikiamų profesinių žinių ir visas prielaidas pradėti realizuoti šį ketinimą. Jūs pats visu šimtu procentų tikite savo projektu ir visiškai pasikliaujate pozityvaus mąstymo sėkmės filosofija.

Taigi dabar esate savo dvasinio atsipalaidavimo vietoje, už pasita-

rimų stalo jau susėdo visi, kuriuos pasikvietėte, pavyzdžiui, garsus reklamos specialistas, reklamos psichologas, mokesčių specialistas ir bankininkas, pardavimo genijus, talentingas organizatorius ir, reikalui esant, dar ir kiti aukštos kvalifikacijos specialistai.

Pradėkite šviesiausių galvų pasitarimą, išdėstydamas jiems su visomis detalėmis savo ketinimus, o paskui tapkite tik klausytoju. Kiekvienas išreikš savo nuomonę apie tai ir patars Jums. Tai gali padaryti kiekvienas atskirai, padarydamas po atskirą pranešimą, arba įsiliepsnos diskusija, pasibaigsianti strategijos protokolo sudarymu, kurį paskui privalėsite vykdyti. Tiksliai įsiminkite viską, kas ten bus kalbama, ir sugrįžęs į realybę užsirašykite.

V

ĮTAIGA IR HIPNOZĖ

Žmonės negali
pabėgti nuo įtakų.
André Gide

Visa, ką žmogus savo pojūčiais suvokia iš aplinkos, yra įtaiga, prie kurios prisitaiko jo mintys, jausmai ir kartu jo veiksmai. Kai tik žmogus suvokia pats save ir savo poreikius, taigi kai tik jis gali mąstyti, pats formuluoti mintis ir jausmus, tai pašalinę įtaigą papildo savitaiga, t. y. sugebėjimu pačiam sąmoningai ir nesąmoningai valdyti savo mintis ir jausmus. Iš tos mažos pradžios išsiplėtoja vaizduotės minčių srautas. Kuo daugiau patirties žmogus įgyja, tuo labiau priklausomas jis darosi nuo savitaigos, kuri, atsižvelgiant į tą patirtį, gali būti negatyvi ar pozityvi.

Mintys ir jausmai, kilę iš pozityvios patirties, dažniausiai be svarstymo priimami ir registruojami kaip „normalūs“. O iš negatyvios patirties kilusios mintys ir jausmai, priešingai, gimdo baimes, vidines minčių ir jausmų blokadas bei tikėjimą to, kas vyksta, tikroviškumu. Tada Jūs „nuostatomis“ laikote elgesį, kuris trukdo pozityviai, kūrybiškai asmenybės raidai.

Plačiai paplitusi nuomonė, kad tik hipnotizuotojas apdovanotas įtaigos sugebėjimais. Tai atitinka tikrovę tik iš dalies, t. y. jis sugeba savo įtaigą panaudoti kryptingai, be to, jis turi (ar privalėtų turėti) reikiamų bendrojo pobūdžio žinių. Terapeutai hipnotizuotojai savo sugebėjimus panaudoja žmonių naudai. O estradiniai hipnotizuotojai nėra terapeutai, ir nėra visiškai nepavojinga

pasiduoti tų „jausmų žonglierių" manipuliavimui jausmais, mintimis ir veiksmais.

Kiekvienas žmogus turi daugiau ar mažiau įtaigos jėgos. Visada, kai tik Jūs prikaustote vieno ar kelių žmonių dėmesį, Jūs atsiduriate įtaigojančio ar hipnotizuojančio žmogaus vaidmenyje. Jūs vienam ar keliems klausytojams įteigiate savo mintis, nuomones, įsitikinimus ir jausmus. Kuo jie stipresni, ryškesni ir emocingesni, tuo lengviau Jūs išsikovosite kitų pripažinimą ir galėsite juos paveikti.

Panašiai būna ir tuomet, kai Jūs visą savo dėmesį nukreipiate pats į save. Tada Jūs savo mintinėmis ir emocingomis savitaigomis, viena vertus, esate hipnotizuotojas, kita vertus,– hipnotizuojamasis. Tas savitaigos nesąmoningai ar sąmoningai užvestas mechanizmas ir jo pasekmės yra visiškai natūralus, normalus dalykas, neturintis nieko bendro su magija.

Visko, kas vyksta ir čia, pradžioje yra mintis. Iš jos išsirutulioja jausmai ir vaizdiniai. Visi įtaigos padariniai, nesvarbu, iš ko jie išplauktų,– hipnozės, hipnozės nemiegant, įtaigos ar savitaigos, yra *mūsų pačių* tikėjimo padariniai. Niekas negali savo įtaiga paveikti kito, jei šis ginasi nuo tos įtaigos. Įtaigos gali tapti veiksmingos tik tuomet, kai jos priimamos. Todėl kiekvienas žmogus yra pats savęs įtaigotojas ar hipnotizuotojas.

Kito žmogaus, hipnozės terapeuto, įtaigos yra pačios efektyviausios ir apskritai daug efektyvesnės už savitaigą. Tai nereiškia, kad savitaiga neefektyvi. Tačiau palyginti koncentruotas pasyvumas tų, kurie yra veikiami įtaigos, padidina sugebėjimą priimti tą įtaigą. Atsipalaidavimo arba alfa būsenoje aplinkos įtaka atsipalaidavusiajam daugiau ar mažiau sumažėja, todėl visas dėmesys tada skiriamas įtaigai. Savitaigos atveju iš pradžių, kol dar tik mokomasi jos technikos, įtaigos poveikis nėra toks stiprus, nes reikia iš dalies aktyviai ir sąmoningai nukreipti savo mintis norima kryptimi.

Kuo dažniau pratimai kartojami, tuo giliau ir greičiau jie natūraliai įsitvirtins pasąmonėje. Ilgainiui, nuolat treniruojantis, pasiekiamas tikslingas poveikis sau, ir efektyvumo laipsnis tampa toks pat, kaip ir hipnotizuojant kitam žmogui.

Įtaigos poveikis šiek tiek mažesnis ir autogeninės treniruotės atveju. Daugiausia sunkumų čia patiria pradedantieji, nes jiems be-

veik visas įtaigas tenka formuluoti sąmoningai. Tačiau, laikui bėgant, savitaigos formulių poveikis irgi tampa teigiamas, ypač tiems, kurie pratimus daro reguliariai, kasdien.

Įtaigos ir savitaigos poveikis mąstymui ir jausmams ir iš to kylantis pakitęs požiūris į gyvenimo problemas bei nauji lūkesčiai, atsispindintys pasikeitusiuose veiksmuose bei reakcijose į aplinką, priklauso nuo tų įtaigų kartojimosi dažnumo. Kuo intensyvesnės, kategoriškesnės, įsakmesnės, tvirtesnės ir emocingesnės tos įtaigos, tuo stipresnis bus jų poveikis ir tuo greičiau jis pasireikš. Žinomiausia įtaigos formulė priklauso prancūzų vaistininkui Emile Coué: „Man (Jums) diena iš dienos visais atžvilgiais sekasi vis geriau ir geriau". Taip ir Jums kasdien seksis vis geriau ir geriau!

Savitaigos testas

Šiuo pratimu pasitikrinkite savo savitaigos jėgą. Pratimą darykite neskubėdamas.

Patogiai atsisėskite fotelyje, atpalaiduotas rankas padėkite ant šlaunų, akys lai liks atmerktos, sutelkite dėmesį į dešiniosios rankos plaštaką. Įsivaizduokite, kad Jūsų dešinioji plaštaka vis lengvėja, tampa visai lengvutė. Jus apims įspūdis, kad prie Jūsų riešo pririšta daugybė oro balionų, kurie Jūsų dešiniosios rankos plaštaką kelia aukštyn, vis aukštyn. Po kiek laiko vieno ar net kelių pirštų raumenys ims trūkčioti. Jūs pats nesistenkite stiprinti to rankos lengvumo įspūdžio – kam apgaudinėti save. Lai viskas vyksta savaime. Jusite ir matysite, kaip pamažu, bet nenumaldomai Jūsų dešiniosios rankos plaštaka pakyla nuo kojos, ant kurios ji gulėjo, ir labai iš lėto, tarsi keliama tų oro balionų, kyla aukštyn, lyg būtų besvorė, tarytum jos neveiktų traukos jėga. Dabar ir dilbis pradės kilti aukštyn, vis aukštyn, paskui pakils ir žastas – iš lėto, bet nenumaldomai, tarytum pats savaime. Jūs galite nė kiek nesistengti, tegu viskas vyksta savaime.

O dabar įsivaizduokite, kad Jūsų dešinioji ranka artinasi prie Jūsų veido, iš lėto, bet atkakliai, ji slenka vis arčiau ir arčiau, ir kai tik pirštai palies Jūsų veidą, Jūsų akys užsimerks savaime, ranka

savaime pasidarys sunki it švininė ir savaime nukris ten, kur ir buvo iki tol – ant Jūsų šlaunies. Ir su kiekvienu kvėptelėjimu stiprės pojūtis, kad Jūs grimztate vis giliau ir giliau į nuostabią ramybės ir atsipalaidavimo būseną. Pasilikite joje tiek laiko, per kiek spėsite suskaičiuoti nuo 1 iki 20. Tada atsimerkite ir vėl būsite gyvas, žvalus ir darbingas.

Jei iš pradžių kiltų kokių nors sunkumų, pasitikėkite savo pasąmone, pasitikėkite pats savimi. Nenukrypkite nuo savo tikslo. Tik Jūsų paties mintys valdo Jūsų ranką – tik jos ir niekas kitas. Kaip greit ir kaip gerai Jums pavyks šis pratimas, visada priklausys tik nuo Jūsų paties.

Kas ji, ta hipnozė?

Hipnozė sena kaip pati žmonija. Aptikta įrodymų, kad šį reiškinį žinojo dar šumerai prieš 4000 m. pr. Kr. Tačiau iki šiol dar nėra moksliškai pagrįsto paaiškinimo, kokia gi tikroji hipnozės prigimtis. Dar neretai susiduriame ir su prietarais, antipatijomis, baimėmis, sukeltomis sensacijų siekiančių pasirodymų cirke ar televizijoje, kai žmonės scenoje tariamai jau ir patys nesuvokia, ką daro, ir tampa pajuokos objektais; kai tariamai magiškų galių turįs hipnotizuotojas iš žmonių atima jų sąmonę ir pajungia juos savo valiai. Neatsilieka nuo jų ir kriminaliniai romanai, aprašinėjantys, kaip užhipnotizuoti žmonės padaromi žudikais. Kriminaliniam romanui tai, be abejo, viliojanti tema, tik, ačiū Dievui, tai tik pokštai. Su gydomąja hipnoze tai neturi nieko bendro.

Beveik kiekvienas, kuriam teko patirti hipnozės poveikį ar bent skaityti apie jį, žiūri į ją skeptiškai ar su baime. Dauguma mano, kad hipnozė artima narkozės būsenai ar sąmonės netekimui, nors iš tikrųjų net giliausiai pasinėrus į hipnozės būseną to nebūna. Sąmonė ir pasąmonė visada išlieka budrios, išskyrus nebent tuos atvejus, kai organizmui taip reikia miego, kad užhipnotizuotasis pasineria į miego būseną.

Niekas negali Jums hipnozės būsenoje efektyviai įteigti ar net priversti padaryti ką nors tokio, kas neatitinka Jūsų asmenybės

struktūros. Dažnai manoma, jog hipnozės būsenoje gali būti išplepėti tokie dalykai, kurie jokiu būdu nėra skirti kitiems. Tačiau iš tikrųjų niekas ir niekada negali Jūsų priversti taip padaryti, nes sąmonė vis dėlto visą laiką budi. Užhipnotizuotasis visą laiką žino, ką sako ir ką daro.

Visko, kas tik prieštarauja Jūsų etinėms ir moralinėms normoms, Jūs nepriimsite ir būdamas užhipnotizuotas. Gali atsitikti net taip, kad Jūs pats nesąmoningai nutrauksite hipnozės būseną ir „pabusite" iš hipnozės. Kiekvienas priima tik tas įtaigas, kurias yra pasiruošęs priimti. Taigi kiekviena kito hipnotizuotojo atliekama hipnozė kartu yra ir autohipnozė, tik šiuo atveju įtaigas pateikia kitas žmogus.

Hipnozės būsenoje Jūs *niekada* neprarandate sąmonės ir niekada nepadarysite to, ko nepadarytumėte nebūdamas užhipnotizuotas.

Kai kurie žmonės tvirtina, jog jų valia labai stipri ir todėl jų užhipnotizuoti neįmanoma. Tačiau tokie pareiškimai tik rodo, kad juos kamuoja baimės, slopinimai ir blokavimai ir kad jie tik *nenori*, kad juos užhipnotizuotų. Apytikriai galioja toks tvirtinimas: kuo labiau žmogus pasitiki savimi, tuo lengviau jį užhipnotizuoti. Žinoma, būna ir išimčių. Tačiau visada užhipnotizavimui pati svarbiausia prielaida yra abipusis paciento ir terapeuto pasitikėjimas.

Jei darysime prielaidą, jog mūsų tikrovė, kitaip sakant, tai, kaip mes žiūrime patys į save ir savo aplinką, prasideda mūsų mintyse, tai pasirodys, kad mes visą savo gyvenimą esame daugiau ar mažiau gilios hipnozės būsenoje. Mes savarankiškai neveikiame, o tik reaguojame į įvairiausias mūsų aplinkos įtaigas ir į tai, ko, mums sąmoningai to net nesuvokiant, iš mūsų reikalauja mūsų nuostatos ir mūsų pagrindiniai poreikiai.

Tačiau priklausomybė nuo įtaigų, nuostatų ir pagrindinių poreikių susiaurina mūsų mąstymą. Kiekvienoje dabarties situacijoje mes sąmoningai ar nesąmoningai sutelkiame dėmesį į atitinkamas iš aplinkos ateinančias įvairiapuses įtaigas. Nuostatos ir praeities patirtys įtraukiamos į to, kas vyksta, vertinimą, ir viskas kartu nulemia mūsų reakciją, mūsų mintis, jausmus ir veiksmus. Viskas, kas tik nesusiję su opiausiomis tos dabarties situacijomis, lieka už mū-

sų dėmesio ribų. Taigi mes visą laiką sutelkiame dėmesį į didesnę ar mažesnę mūsų visų išgyvenimų sritį ir todėl esame nuolatinėje hipnozės būsenoje.

Kai įtaigos – tiek savos, tiek svetimos – tikslingai patraukia mūsų dėmesį, pagauna, sužavi mus, mūsų nuolatinis dėmesio sutelkimas į vieną dabarties sritį dar labiau sustiprėja. Tada mūsų kritiškumas sumažėja, ir mes sugebame priimti tik tas įtaigas, kurias mes, priklausomai nuo savo asmenybės struktūros, norime ir galime priimti. Geriausias to pavyzdys yra įsimylėjimo būsena: įsimylėjėliai mato tik savo meilės objektą, jį tiesiog idealizuoja. Tada ignoruojamos net įspėjamosios nuostatos bei savi poreikiai, o apie loginį mąstymą negali būti nė kalbos.

Hipnozė yra gimininga miegui būsena, būsena tarp miego ir budėjimo, kuri, priklausomai nuo hipnozės gylio, artimesnė tai miegui, tai budėjimui. Kiekvienas vairuotojas, dažnai važiuojantis tuo pačiu keliu ar toli važinėjantis autostradomis, pažįsta „išsijungimo“ būseną, kai važiuoji važiuoji, o mintys skraido kažkur toli, ir po kiek laiko atsipeikėjęs iš karto net nesusigaudai, kokią kelio atkarpą jau nuvažiavai ir kiek laiko jau praėjo. Viskas vyko kaip sapne – visą laiką teisingai reagavote, viską matėte, girdėjote, bet pats buvote „kažkur kitur“.

Mūsų smegenys visą laiką skleidžia bangas, kurių dažnis matuojamas hercais (virpesių skaičiumi per minutę). Natūralaus miego metu jų dažnis būna mažesnis už aštuonis hercus (tai vadinamosios teta ir delta bangos). Nuo trylikos hercų jau prasideda smegenų veikla (beta bangos). Tarp aštuonių ir dvylikos hercų yra alfa bangų sritis – nei miegas, nei budėjimas, – būsena, kurios siekiama ir kuri pasiekiama hipnotizuojant.

Hipnozės būsenoje kūno funkcijos susilpnėja. Pulso dažnumas nuo normalių 60–80 tvinksnių per minutę sumažėja iki maždaug 40 tvinksnių. Sumažėja ir deguonies sunaudojimas bei kraujospūdis. Tačiau panašiai taip, kaip sumažėja fizinės funkcijos, suaktyvėja dvasinė veikla. Smarkiai padidėja imlumas įtaigai. Vadinasi, hipnozės būsenoje žmogus itin imlus įtaigoms, ypač jei jos susijusios su vaizdiniais.

Hipnozės būsenai būdinga visų nervų ir raumenų, taigi ir viso

kūno nuostabi ramybė ir atsipalaidavimas; tai pasireiškia daug smarkiau negu miegant. Tai nuostabus geros savijautos jausmas, kad nebėra jokių jaudinimų. Nepaisant to, kai kurios galvos smegenų žievės sritys lieka aktyvios.

Išlieka ir ryšys su hipnotizuojančiu terapeutu. Jei terapeutas pats nepanaikina hipnozės būsenos, tai po kurio laiko (priklausomai nuo miego poreikio) ji pereina į visai normalų miegą, o vėliau – į normalų pabudimą.

Labai svarbus hipnozės požymis yra sąmonės lygio pažemėjimas. Tai reiškia, kad proto lygis – arba pavadinkime jį sąmonės lygiu nemiegant – dideliu mastu yra išjungtas, kritiškumas apribotas. Tai atveria nuostabias galimybes apeiti sąmonės filtrus ir kreiptis tiesiai į pasąmonę.

Hipnozės būsenoje smarkiai sumažėja žmonių sugebėjimas atsispirti įvairioms įtakoms. Jie ima atlikinėti įteigtus veiksmus ir juos laiko teisingais; budėjimo būsenoje tai būtų neįmanoma. Hipnozės būsenoje galima pažadinti ne tik tuos jausmus, kurie apsiriboja tik Jūsų jausmų pasauliu, bet ir tuos, kurie turi ir fizinių padarinių.

Pasąmonė yra mūsų dvasinės psichinės srities ir visų mūsų kūno procesų valdymo centras. Pasąmonė budi visada, net naktį: kai mes miegame, ji sapnuose veikia toliau.

Jai tenka dalis atsakomybės ne tik už mūsų kūno organų nesąmoningai valdomas funkcijas ir vidaus sekrecijos liaukų sekretų išskyrimą, bet ir už mūsų dvasinę psichinę savijautą, džiaugsmą, rūpesčius, liūdesį, pasipūtimą, abejingumą ar agresyvumą – visa tai kyla iš pasąmonės. Mūsų pasąmonėje susikaupusi visa mūsų patirtis.

Pati pasąmonė spręsti apie ką nors nesugeba. Ji neskiria gero nuo blogo, naudingo nuo žalingo. Ji stengiasi realizuoti viską, ką gauna. Jei jai pateiksime menkavertiškumo ar liguistumo vaizdinius, tai ji atitinkamai ir reaguos. Maitinkite ją pozityviais vaizdiniais apie sveikatą, sėkmę, gyvenimo džiaugsmą, pasitikėjimą savimi, ir ji reaguos pozityviai. Viskas, kas įsitvirtino mūsų pasąmonėje, stengiasi realizuotis. Pasąmonė visada stipresnė už mūsų sąmonę. Sąmonei nesutariant su pasąmone, visada nugali pasąmonė – tik ji!

Taigi hipnozės būsena atveria tiesų kelią į pasąmonę. Ir tam tikromis įtaigomis, kurios, jei tik jos neprieštarauja asmenybei, priimamos be jokių trukdžių, galima pakoreguoti pasąmonės aruodus. Darosi įmanoma pasiekti kai kurių neteisingų reguliavimų ar elgsenų, sukeliančių psichinių ir fizinių problemų, kai kurių neigiamų elgesio stereotipų ar įvairiausių baimių pačias šaknis. Tikrąja to žodžio prasme galima imtis *programuoti iš naujo.*

Kartais gydymo metu daroma įtaiga, kuri gali būti realizuota tik po hipnozės, taigi tik būdravimo būsenoje. Tokia vadinamoji *posthipnozė* paskatina pacientą būdravimo būsenoje daryti tokius dalykus, kurių jis šiaip jau niekada nepadarytų. Štai jums pavyzdys: pacientą ar pacientę kamuoja antsvoris. Be kitų terapeuto įtaigų, hipnozės būsenoje jam įperšama ir tokia: „Kai tik ateityje imsite valgyti daugiau, negu Jūsų kūnui reikia, kad jis normaliai funkcionuotų, Jūsų burna užsivers savaime ir galėsite ją vėl praverti tik tada, kai padėsite šalin maistą, kurį laikote rankoje, ar kai nunešite šalin padėklą."

Hipnozės ir autohipnozės gilumas individualiai labai svyruoja. Dauguma žmonių pasiekia tik palyginti negilios hipnozės būseną, bet yra ir tokių, kurie gali pasiekti ir labai gilią hipnozę, kurią lydi fizinė, psichinė ir dvasinė apatija. Tada labai susiaurėja galimybės ne tik pačiam daryti įtaką sau, bet susilpnėja ir kito žmogaus daromai hipnozei reikalingas ryšys tarp palyginti sąmoningo minčių valdymo ir pasąmonės aruoduose esančių minčių ir jausmų.

Tačiau hipnozės gylis nėra pats svarbiausias dalykas. Visada pakanka vidutinio gylio hipnozės. Užtat labai svarbus kitas dalykas – nuolat kartoti įtaigas ir tikėti, kad jos įsikūnys.

Paprastai, sprendžiant psichines problemas, be kryptingo įtakos pasąmonei darymo, reikia ir nuosekliai dirbti sąmonės lygiu. Elgesio ir pokalbių terapijos yra vertingi hipnozės papildymai. Sąmonė turi visiškai priimti hipnoze perduotas įtaigas ir jokiu būdu neturi suabejoti jomis.

Štai pavyzdys. Pozityvi įtaiga „Esu sveikas ir sėkmė lydi mane" negali būti sėkminga, jei pacientas sąmonės lygiu šneka visai kitaip: „Kas per nesąmonė – aš juk žinau, kad visą laiką sirguliuoju ir apskritai esu nevykėlis". Žinoma, iš prigimties niekas visą laiką ne-

būna ligonis ar nevykėlis. Tačiau taip gali atsitikti, jei tik kas nors pradės taip galvoti!

Taigi reikia įtraukti ir mąstymą, racionalųjį lygį. Kai sąmonė ir pasąmonė veiks ta pačia kryptimi, tada bus galima tikėtis norimo pasikeitimo.

Taip pat ir sprendžiant fizinės sveikatos problemas hipnozė neturi ir negali pakeisti medicininio gydymo. Tačiau ji gali būti nuostabi ir labai efektyvi priemonė psichinėms prielaidoms fizinių negalavimų gydymo sėkmei sukurti.

Hipnozinė anestezija – skausmo pašalinimas hipnoze – neretai pasiteisina: pavyzdžiui, kai narkozei naudojamos medžiagos gali būti pavojingos pacientui, gimdant arba darant operacijas kaip papildoma priemonė siekiant sumažinti narkotinių medžiagų kiekį. Gydant dantis ir darant lengvesnes operacijas nuskausminimas hipnoze visada yra geresnis už nuskausminimą cheminiais metodais.

Vadinamųjų organinių neurozių gydymas hipnoze gali būti labai sėkmingas, ypač jei kamuoja širdies skausmai, nors gydytojų tyrimai rodo, jog širdis visai sveika, arba kai sergama hipertonija, tačiau nerandama jokių organinių priežasčių jai atsirasti, esant nugaros skausmams ir migrenos priepuoliams, kuriems nepavyksta rasti jokių fizinių paaiškinimų. Hipnoze galima paveikti visus organinius funkcijų sutrikimus, kuriuos reguliuoja vegetacinė nervų sistema, t. y. juos reguliuoti ir pašalinti.

Hipnozės trūkumai

Gydymas hipnoze turi *daug* privalumų. Tačiau sunkias problemas lai sprendžia tik terapeutas. Viskas, kas šioje knygoje rašoma apie problemų sprendimą, daugiausia skirta tik baimėms bei neteisingoms ir atgyvenusioms nuostatoms atsikratyti.

Ši knyga turi ir gali padėti Jums kūrybiškai ugdyti savo asmenybę, t. y. kad Jūs, jei tik nuodugniai išstudijuosite šią knygą, susidarytumėt kitokį požiūrį į gyvenimą, į savo aplinką ir į save patį.

Nesvarbu, kaip Jūs tai vadintumėt – savo psichikos su jos beveik neišsemiamomis tobulėjimo galimybėmis savirealizacija, saviraiš-

ka, saviieška ar savižina – visada tai bus tik aprašymas to, kas darosi su Jumis ir Jumyse, kas ten keičiasi.

Užsiiminėjant tokiu savęs gydymusi savarankiškai, kai Jūs siekiate teigiamų savojo „aš" pakitimų, reikia laikytis kai kurių atsargumo priemonių ir apribojimų.

Yra ligų ar būklių, kurias gydyti įtaiga ir įsivaizdavimu galima tik vadovaujant terapeutui. Tačiau ir jis turėtų paisyti kai kurių tokį gydymą draudžiančių kriterijų.

Absoliučiomis *kontraindikacijomis* laikomi:

*šizofrenija ir polinkis į šizofreniją, epilepsija, endogeninės bei senatvės psichozės ir su galvos smegenų traumomis susijusios psichozės.

Keliančiomis abejonių kontraindikacijomis laikomi:

*žemas kraujospūdis (mažesnis už 100/60), religiniai sumetimai, polinkis neapgalvotai elgtis afekto būsenoje, isterinės reakcijos ir noro gydytis stoka.

Jei šiame skyriuje rastumėt priežasčių, kurios atmestų ar apribotų galimybę gydytis pačiam, tai, prieš pradėdamas daryti pratimus, pasitarkite su hipnozės specialistu.

Gydytojai, savamoksliai gydytojai ir kiti, nenaudojantys tokių gydymo metodų, jei atsitiktinai pasiteirautumėte jų nuomonės, tikriausiai atvirai neprotestuos prieš psichoterapijos metodus arba dėl nežinojimo jų neatmes.

„Priežasčių tyrimas" pasitelkus hipnozę

Mūsų pasąmonės talpa nepaprastai didelė. Joje saugoma viskas, kas tik mūsų gyvenime turėjo mums kokios nors reikšmės. Net ir patys ankstyviausi mūsų įspūdžiai dar motinos įsčiose. Visi tie dalykai suformavo mus, jų dėka mes tokie, kokie esame. Tiktai jie mums, kai esame normalioje budėjimo būsenoje, jau nebepasiekiami, nes laikomi gilesniuose pasąmonės sluoksniuose. Hipnozės būsenoje tuos sluoksnius galima padaryti vėl prieinamus. Mes netgi galime ankstesnius išgyvenimus, kurie mus suformavo, vadinamojo sugrįžimo atgal būdu išgyventi dar kartą. Tai darant bus galima

atskleisti kokios nors problemos ar kokios nors baimės paslėptas priežastis.

Sugrįžtant atgal į praeitį, į vaikystę iki pat embrioninės stadijos, tų laikų išgyvenimas nėra vien tik paprasčiausias prisiminimas. Tai pakartotinio išgyvenimo jausmas, kuriame gali dalyvauti visi jutimo organai. Tą praeities situacijų pakartotinį išgyvenimą turėtų vairuoti hipnoterapeutas. Laiko tėkmę galima pagreitinti arba sulėtinti; galima įteigti laiko šuolius, ieškant panašių situacijų, kad būtų galima pasiekti vegetacinės nervų sistemos neteisingos elgsenos ar neteisingo reguliavimo kilmę. Jei, pavyzdžiui, pacientas bijo vandens, tai jam įteigiama tokią baimę panaikinanti dabarties situacija. Tada pasireiškiantys jo baimės simptomai taip sustiprinami, kad pacientas juos fiziškai ir psichiškai junta taip, tarsi jie egzistuotų realybėje. Tada jam įteigiama, kad jis grįžta atgal iki to momento, kai pirmą kartą pajuto vandens baimę.

Toks sugrįžimas atgal suteikia dar vieną labai įdomią galimybę – kitoniškai pergyventi tą formuojančią patirtį. Kad suvoktume šį reiškinį, paanalizuokime jau minėtą baimės pavyzdį. Jei sugrįžimo atgal metu bus vėl išgyventa baimę sukelianti situacija, tai terapeutas turės galimybę savo įsikišimu nukreipti tą situaciją kitokios išeities link. Baimė bus panaikinta tokioje pačioje situacijoje, kokioje ji atsirado, įteigus kitokį elgesį, o kartu ir kitą išeitį iš tos situacijos.

Kur hipnozė gali padėti?

Susidūrus su problemomis, kai žmogus savo protu ir savo valia galėtų šio to pasiekti, bet kita jo „aš" pusė vis sužlugdo tas galimybes, gali pagelbėti hipnozė, pavyzdžiui, kai kamuoja nervingumas, vidinis nerimas, stresas ir nemiga.

Hipnozės būsenoje pasieksite nuostabią ramybę, atsipalaiduos visi Jūsų nervai ir raumenys. Kvėpuosite ramiai ir tolygiai, susilpnės visos Jūsų kūno funkcijos, aprims ir išnyks stiprus susijaudinimas. Žodžiu, tai bus būsena, kurią galima apibūdinti kaip vidinę ir išorinę ramybę ir harmoniją, susitaikymą su pačiu savimi.

Hipnozę galima panaudoti ir esant priklausomybei nuo nikotino, alkoholio, narkotikų ar kai kamuoja lošimo manija. Nikotino ir alkoholio problemas hipnozės būdu galima paveikti palyginti garantuotai. Aišku, lemiamą vaidmenį visada vaidina to liguisto potraukio trukmė, jo intensyvumas, o ypač paties paciento noras bendradarbiauti su terapeutu. Jei jis liks pasyvus, sėkmės nėra ko laukti. Liguisto potraukio gydymas visada susijęs su atitinkamu noru. Kad atpratinčiau pacientą nuo narkotikų, aš visada rekomenduoju klinikinį, stacionarinį gydymą, nes atpratinimo fizinės pasekmės dažnai gali būti nekontroliuojamos, ir tada reikalinga gydytojų priežiūra. Tačiau hipnozė gali gerokai palengvinti kovą su tais liguistais potraukiais.

Hipnozė padeda ir atsikratyti baimių, depresijų, menkavertiškumo jausmo ir kai trūksta gyvenimo džiaugsmo. Šiame pasaulyje vargu ar surasime kokį nors dalyką ar aplinkybę, kuri negalėtų tapti baimės objektu. Tikriausiai labiausiai paplitusi baimė būti atstumtam, nemylimam, nepriimtam ir nepripažintam. Tačiau baimės visada išmokstama. Tas jos mokymosi procesas prasideda jau anksčiausioje vaikystėje ar dar net motinos įsčiose – tada tai sukelia baimę gimti. Baimės visada kenkia normaliam gyvenimui, neretai nuo jų prasideda depresija. Tada neišvengiama pasekmė būna menkavertiškumo jausmas ir gyvenimo džiaugsmo trūkumas. Tokiu atveju, be hipnoterapijos, reikia ir papildomai dirbti loginiu lygiu.

Hipnozę tinka naudoti ir valgymo sutrikimams pašalinti bei per dideliam ar per mažam svoriui sureguliuoti.

Tokio pobūdžio problemos labai išplitusios, bet tik išimtiniais atvejais jos sukeltos organinių priežasčių. Visi pažįstame antsvorio turinčių žmonių, kurie, pasak jų pačių, beveik nieko nevalgo. Siekdami sėkmės, turime klausti ir klausti: „Kodėl?“ Kodėl daugelis valgo per daug ar per mažai, nors ir žino, kad tai pavojinga sveikatai? Valgymo sutrikimai visada yra giliau slypinčios problemos simptomai. Kol nelikviduota tokios problemos priežastis, ilgalaikė sėkmė neįmanoma. Dažniausiai kalta vidinė tuštuma, kurią bandoma užpildyti valgiu,– meilės, simpatijos, saugumo alkis.

Kalbos sutrikimų, varžymosi, raudonavimo, netikrumo priežas-

tys dažniausiai būna irgi psichinio pobūdžio. Žinoma, gydant, pavyzdžiui, mikčiojimą, labai padeda logopediniai pratimai. Tačiau pirmiausia reikia sugriauti vidinius barjerus, kurie trukdo kalbai prasiveržti. Hipnozės poveikis tokiais atvejais yra teikiantis vilčių.

Hipnoze galima atsikratyti ir priverstinio elgesio. Yra daug jo pasireiškimo formų; čia norėčiau paminėti tik vieną iš jų – poreikį visą laiką praustis, kuris labai apsunkina jo kamuojamų žmonių gyvenimą. Kiti žmonės, kuriems toks poreikis nepažįstamas, to nepajėgia net įsivaizduoti.

Hipnoze gali būti išsprendžiamos net **lytinio gyvenimo problemos.** Seksualumas yra nuostabūs vartai į mūsų puikią dvasinę ir fizinę savijautą. Kūniška meilė, jei tik ji atneša pasitenkinimą, yra toks žaidimas, kai partneriai pakaitomis vienas kitam tai duoda, tai ima. Tačiau kai tas davimas ir ėmimas sutrinka, gyvenime gali kilti sunki krizė. Partnerystė žlunga, ir dėl to gali atsirasti abejonių savimi, menkavertiškumo jausmų ir depresijų. Tokių sutrikimų priežastys tik labai retai būna organinio pobūdžio, bet net ir tada jų tikrosios priežastys dažniausiai būna psichinės. Hipnozė ne tik duoda galimybę parodyti tas giliąsias priežastis ir jas įsisąmoninti, bet drauge jas ir likviduoti.

Pasitelkiant hipnozę taip pat įmanomas ir savotiškas **sėkmės programavimas.** Budint suformuluojami realistiški ir logiškai apmąstyti tikslai, o hipnozės būsenoje galima visus tuos gyvenimo tikslus įsivaizdavimais ar vizijomis viduje padaryti tokius vaizdžius ir emociškai išgyventus, kad jie pasiektų tikrovėje įvykusio išgyvenimo poveikį. Kuo dažniau įsivaizduojamas pasiektas tikslas, tuo labiau pavyks priartėti prie save patenkinančių pranašysčių.

„Įsivaizduotos" ligos. Jei įmanoma „įsivaizduojant" susirgti, tai turi būti įmanoma „įsivaizduojant" ir pasveikti. Visiškai logiškas dalykas! Visų ligų ir fizinių negalavimų atveju, kurie mediciniškai negali būti paaiškinti, nes nėra jokių organinių sužalojimų ir jokių kitų priežasčių, ir kuriuos medikai galėtų priskirti prie psichosomatinių, hipnoterapija gali atnešti sėkmę.

Kai **imuninė sistema nusilpsta arba reaguoja per smarkiai,** įtaiga ir įsivaizduojamais vaizdiniais galima teigiamai paveikti kai

kurias ligas ir jų sukeltus ar sustiprintus reiškinius. Tokios ligos – tai, pavyzdžiui, vėžys, reumatas ir alergijos.

Rezultatų pagerinimas darbe, mokantis ir sportuojant. Paprastai žmogaus pajėgumo potencialas yra kur kas didesnis, negu rodo jo pasiekti rezultatai. Patys didžiausi stabdžiai yra nesąmoningos blokados, kurias galima apibūdinti pasakymais „to aš nepajėgsiu padaryti", „šioje srityje aš niekada nebuvau stiprus". Hipnozės būsenoje juos galima likviduoti. Įvairiausios kovinės sporto šakos be psichinio treniravimo dabar jau apskritai neįsivaizduojamos.

Sugrįžimas į praeitį. „Psichiškai sveikiems" žmonėms praėjusių laikų ar visiškai konkrečių įvykių, kurių jie dabar jau net nebesuvokia, pakartotinis išgyvenimas gali tapti susižavėjimą keliančiu dalyku. Tačiau kadangi kiekvieną žmogų kamuoja daugiau ar mažiau į akis krintantys elgsenos sutrikimai ir/ar baimės pačiomis įvairiausiomis pasireiškimo formomis, tai tuo prasmingiau būtų hipnoze pakoreguoti juos sukėlusią praeities patirtį. Daugeliui pavyksta tai padaryti autohipnozės būdu, kai jie įvaldo autohipnozės metodą ir kai žino terapeutinį kelią. Sunkiais atvejais reikėtų pasinaudoti hipnoterapeuto pagalba. Dabartinio gyvenimo praeities išgyvenimas, ypač nėštumo metu, vos prieš kelerius metus buvo laikomas gryniausiu prasimanymu. Šiandien neabejojama tų laikų prisiminimų, kurie iškyla vėl, teisingumu ir įmanoma kai kuriuos psichinius sutrikimus pakoreguoti teigiama linkme, pavyzdžiui, tiems žmonėms, kurie ištvėrė nepavykusį nėštumo nutraukimo mėginimą.

Tačiau įmanoma ne tik sugrįžti į savo paties praeitį, dar kartą išgyventi savo gimimą, vėl patirti tai, kas vyko būnant motinos įsčiose, bet ir įmanoma dabar vėl išgyventi praėjusį gyvenimą. Galima ginčytis dėl to, kiek toks praėjusio gyvenimo pakartotinis išgyvenimas remiasi faktais, tačiau tirtųjų asmenų pasakojimai yra labai intriguojantys.

AUTOHIPNOZĖ

Autohipnozė remiasi ta pačia patirtimi, kaip ir hipnozė. Tik autohipnozės atveju hipnotizuojamasis kartu yra ir savęs paties hipnotizuotojas. Taigi jis turi elgtis taip, tarsi hipnotizuotų kažką kitą, ir kartu išgyventi tas įtaigas, kurias jis įteigia pats sau, t. y. mintyse jas realizuoti ir jausti. Įtaigas, kurias jis pats sau įteigia, reikia kartu apgalvoti. Iš tų minčių atsiranda jausmai, idėjos, fantazijos, kurios pagal sau pačiam įteigtas įtaigas galų gale turi pozityvų poveikį.

Autohipnozės lengviausia išmokti padedant hipnotizuotojui. Tačiau su šia knyga ir su joje pateiktais pratimais autohipnozės nesunkiai galite išmokti ir savarankiškai.

Hipnozės būsenoje labai dažnai pakinta laiko suvokimas. Pabaigus pratimą, Jums gali atrodyti, kad jis truko tik 15–20 minučių, o iš tikrųjų gali būti praėjusi gal net ir ištisa valanda. Norėdamas to išvengti, galite pats nusistatyti hipnozės trukmę. Pasinėręs į hipnozės būseną, Jūs paprasčiausiai pagalvokite: „Po 20 minučių (trukmę nusistatykite pats) grįšiu į realybę ir tada būsiu guvus, žvalus ir darbingas."

Galbūt jau patį pirmąjį kartą nugrimsite į gilios hipnozės būseną. Tačiau taip būna palyginti retai, nes pratimą darant pirmą kartą dar per daug dėmesio skiriama laukiamam reiškiniui. Todėl, ypač darydamas pirmuosius 3–4 pratimus, turėtumėt leisti, kad viskas „vyktų savaime". Paprasčiausiai hipnozės būseną laikykite neišvengiama realybe, ir tiek. Kuo labiau didės Jūsų patirtis, tuo geriau Jums pavyks hipnozės gylį įvertinti pačiam. Po penkių pratimų galite atlikti tokį testą.

Kai atliksite visus pasiruošimus pratimui, po įžangos į hipnozę ir nugrimzdimo į ją, įsivaizduokite, kad priešais save matote didelį sekundmatį, kuriuo galėsite nustatyti savo hipnozės gylį. Į negilios hipnozės būseną pasinersite per pirmąsias 15 sekundžių, vidutiniško gylio hipnozės būsenai pasiekti Jums prireiks 15–30 sekundžių, o gilios hipnozės būsenai – 30–45 sekundžių. Dabar įsivaizduokite, kad nuspaudėte sekundmačio mygtuką ir jis pradėjo eiti.

Tiksliai nustatykite, ties kur rodyklė sustos. Su tuo įsivaizduojamu sekundmačiu galėsite be didesnio vargo nustatyti hipnozės gylį.

Kad išmoktumėt pasinerti į hipnozės būseną, turite išmokti nemirkčiodamas taip įsižiūrėti į kokį nors daiktą, kad jis prikaustytų visą Jūsų dėmesį. Tik tai darydamas neįsitempkite, nesusitelkite, o tarsi abejingai žiūrėkite į vieną tašką. Tegu viskas vyksta lyg ir savaime. Laikykitės principo: „Lai viskas vyksta savaime." Tas taškas gali būti koks nors realiai esantis taškas ant kambario lubų arba koks nors kitas daiktas – lempos šviesa, paveikslas ar deganti žvakė, kurios mirganti šviesa papildomai dirgins Jūsų akis. Taip pat galite užmerkęs akis nukreipti žvilgsnį į viršų – į savo kaktos vidurį, iš pradžių netgi galite kaip išeities tašką pasidėti ant kaktos monetą, kad turėtumėt į ką sutelkti savo dėmesį. Jei dar neišmokote atsipalaidavimo technikos, tai būtų labai naudinga prieš šitą hipnozės įvadą atlikti progresyvųjį kūno atpalaidavimą pagal E. Jacobsoną (žr. 59 psl.).

Jei Jums labiau patinka autohipnozę patirti gulint, tai dėmesio sutelkimo tašką pasirinkite taip, kad jis (taškas lubose ar lempa) būtų įstrižai už Jūsų ir virš Jūsų galvos. Norėdamas pamatyti tą tašką, Jūs turėtumėt, kai galva guli normalioje padėtyje, akis nukreipti į viršų. Pratimus galite atlikinėti ir sėdėdamas vežėjo ar faraono poza; tada dėmesį geriausia sutelkti į kokį nors daiktą ant sienos, kuris verstų Jūsų akis užimti minėtąją padėtį.

O dabar įsižiūrėkite į šį tašką, nemirkčiokite, kvėpuokite ramiai ir tolygiai. Negali atsitikti nieko blogo! Labai greit pastebėsite, jog tas priešais Jūsų akis esantis taškas ar daiktas darosi neryškus ar kad akis pradeda perštėti, deginti. Akių vokai vis sunkėja, o nedidelis viršutinių vokų trukčiojimas ar vibravimas bus signalas, kad mirkčiojimo išvengti vargu ar bepavyks. Taigi tegu akys užsimerkia savaime arba pamažu užmerkite jas, kad išvengtumėt sunkumo pojūčio, akių deginimo ar jų spaudimo. O kai akys užsimerks, ir likite užsimerkęs tol, kol baigsite savo pratimą.

Jei darydamas pratimus kaip akompanimentą naudojate atpalaidavimo muziką, galite tą muziką panaudoti ir kaip nugrimzdimo į hipnozės būseną priemonę. Įsivaizduokite, kaip kiekvienas muzikos garsas pamažu, bet tvirtai traukia Jus vis gilyn ir gilyn į hipno-

tinę ramybės ir atsipalaidavimo būseną. Ne blogiau už muziką tam tinka ir Jūsų paties kvėpavimas. Su kiekvienu iškvėpimu įsivaizduokite, kaip visas Jūsų kūnas, Jūsų psichika ir Jūsų siela vis labiau rimsta ir atsipalaiduoja, kaip su kiekvienu iškvėpimu Jūs vis giliau ir giliau pasineriate į hipnozės būseną.

Pradėti hipnozę ar autohipnozę ir, aišku, toliau grimzti į ją gali ypač padėti mintinės įtaigos vaizdai. Jie pagilina minčių daromą įspūdį, pažadina jausmus ir fantaziją. Daugelis žmonių mato statiškus, nejudamus vaizdus – tai nespalvotus, tai spalvotus. O kiti mato tarsi kokį filmą, kurio veiksmas priklauso nuo minčių ir jausmų. Pabandykite viską įsivaizduoti kuo plastiškiau ir vaizdžiau. Žiūrėkite, jauskite, uostykite, ragaukite. Persikelkite į kitą, savo paties susikurtą pasaulį, savitaiga savo fantazijos vaizdus nukreipkite savo tikslams. Treniruokitės kasdien. Ir čia tik treniruojantis įmanoma pasiekti meistriškumo aukštumų, kurios atneštų Jums naują pažinimą ir skatintų kūrybinį Jūsų asmenybės augimą.

Tik *nesistenkite*, tik *nenorėkite,* tik *leiskite vykti savaime*, nes bet koks koncentruotas norėjimas reikalauja stipraus, kryptingo minčių energijos panaudojimo, o tai apsunkina, stabdo, daro neįmanomą *vykimą savaime*. Kuo lengvesnės bus Jūsų mintys, tuo geriau perkelsite į ateitį ir įtaigas bei su jomis susijusius jausmus. Jei mokate daryti autogeninę treniruotę, pamirškite apie tai. Juk autogeninėje treniruotėje, pavyzdžiui, sunkumo pratimas formuluojamas taip: „Mano ranka sunki“. Čia sėkmei užbėgama už akių, o tai daugeliui žmonių iš pradžių sunkiai pavyksta ar apskritai nepavyksta padaryti. O autohipnozės metu, kaip jau buvo minėta, yra priešingai: Jūs įsivaizduojate, kaip ranka *sunkėja*, ir tą sunkėjimą galite stebėti ir jausti. Autohipnozės atveju viskas kyla iš pirmosios minties, ir todėl svarbu, kad leistumėt plėtotis ir kitiems kartu pasireiškiantiems jausmams.

Kad galėtumėt bet kuriuo momentu išeiti iš autohipnozės būsenos, norėčiau jau dabar paaiškinti hipnozės būsenos nutraukimo techniką. Jei norite baigti autohipnozę, tai tik įsivaizduokite, jog norėtumėt palikti tą būseną, ir skaičiuokite mintyse nuo vieno iki trijų. Ir jokiu būdu nepamirškite, kad visas įtaigas, kurios Jums budėjimo būsenoje galėtų padaryti žalos, pavyzdžiui, sunkumo jaus-

mą, savitaiga galima panaikinti. Ir po to, kai atsimerksite, darykite fizinius pratimus kraujo apytakai pagyvinti. Neatsikelkite per anksti, nes po ilgo gulėjimo Jums gali svaigti galva.

Geriausia ir šį kartą autohipnozės technikos pratimus įsirašyti į magnetofono juostelę. Iš žemiau pateiktų dažniausiai naudojamų įvedimo į hipnozės būseną įtaigų ir įsivaizdavimų išsirinkite tuos, kurie Jums labiausiai patinka, arba išbandykite visus, kad nustatytumėt, kurie Jums tinkamiausi. Jie visi sudaryti taip, kad Jūs be jokių pagalbinių priemonių, išskyrus gal tik vieną monetą, galėtumėt juos atlikti. O dabar, kad išmoktumėt užsimerkti taip, kaip reikia hipnozei, padarykite tokį pratimą.

Užsimerkimas

Atmerktomis akimis nemirkčiodamas žiūrėkite aukštyn į savo kaktą ir pajusite, kaip sunkėja Jūsų akių vokai. Su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų akių vokai darosi vis sunkesni ir sunkesni. Nemirkčiodamas žiūrėkite į viršų, ir su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų akių vokai darysis vis sunkesni ir sunkesni, taps labai sunkūs.

Jūsų akių vokai jau tokie sunkūs, kad Jūs vos bepajėgiate nemirkčiodamas žiūrėti į viršų. Spaudimas į Jūsų akių vokus dabar jau toks stiprus, kad Jūs, tik įtempęs visas jėgas, pajėgiate išlaikyti akis neužmerktas. Akys pradeda degti, tarsi pripiltos smėlio, ir viskas susilieja.

Jūsų akių vokai jau tokie sunkūs, kad Jūs beveik nebepajėgiate išsilaikyti nemirkčiojęs. O jie darosi vis sunkesni, dar sunkesni, sunkūs kaip švinas. Su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų akių vokai sunkėja ir sunkėja, ir Jūs pasiduodate sunkumo jausmui ir nemirkčiodamas paprasčiausiai leidžiate vokams užmerkti akis.

I hipnozės pradžia: sunkumas

Kai tik užmerksite akis, nukreipkite dėmesį į savo kūną – pirmiausia į ranką. Tai darydamas įsivaizduokite, kad Jūsų dešinysis petys darosi vis sunkesnis, vis sunkesnis ir sunkesnis. Galite įsivaizduoti, kad, pavyzdžiui, ant Jūsų peties prikrauta švininių svorių, kurie Jūsų dešinįjį petį vis smarkiau spaudžia prie pagrindo, tad petys linksta prie jo vis žemiau ir žemiau. O dabar įsivaizduokite, kad sunkumas iš peties teka

į ranką, iš pradžių – į žastą, paskui – per alkūnę į dilbį, per riešą į plaštaką, į pirštus, į pirštų galiukus. Sekite savo kvėpavimą ir pajusite, kaip dešinioji ranka su kiekvienu kvėptelėjimu darosi vis sunkesnė ir sunkesnė.

O dabar nukreipkite dėmesį į savo kairiąją ranką. Tai darydamas įsivaizduokite, kad Jūsų kairiosios rankos petys darosi vis sunkesnis, vis sunkesnis ir sunkesnis. Ir dabar įsivaizduokite, kad ant Jūsų peties prikrauta švininių svorių, kurie vis smarkiau spaudžia Jus prie pagrindo, tad petys linksta prie jo vis žemiau ir žemiau. O dabar įsivaizduokite, kad sunkumas iš peties teka į ranką, iš pradžių – į žastą, paskui – per alkūnę į dilbį, per riešą į plaštaką, į pirštus, į pirštų galiukus. Sekite savo kvėpavimą ir pajusite, kaip kairioji ranka su kiekvienu kvėptelėjimu darosi vis sunkesnė ir sunkesnė.

O dabar įsivaizduokite, kaip Jūsų dešiniajame klubo sąnaryje atsiranda sunkumas, kuris išplinta po visą klubą, ir kaip dabar klubas darosi vis sunkesnis ir sunkesnis. Įsivaizduokite, kad švininiai svoriai vis labiau slegia Jūsų klubą ir jį spaudžia vis žemiau ir žemiau prie pagrindo. Dabar įsivaizduokite, kaip sunkumas iš klubo teka į Jūsų šlaunį, paskui – per kelį į blauzdą, į pėdą, į kojų pirštus iki pat jų galiukų. Tai darydamas sekite savo kvėpavimą ir pajusite, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų koja darosi vis sunkesnė ir sunkesnė.

Dabar įsivaizduokite, kaip Jūsų kairiajame klubo sąnaryje atsiranda sunkumas, kuris išplinta po visą klubą, ir kaip dabar klubas darosi vis sunkesnis ir sunkesnis. Įsivaizduokite, kaip švininiai svoriai vis labiau slegia Jūsų klubą ir jį spaudžia vis žemiau ir žemiau prie pagrindo. Dabar įsivaizduokite, kaip sunkumas iš klubo teka į Jūsų šlaunį, paskui – per kelį į blauzdą, į pėdą, į kojų pirštus iki pat jų galiukų. Tai darydamas sekite savo kvėpavimą ir pajusite, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų koja darosi vis sunkesnė ir sunkesnė.

Dabar įsivaizduokite, kad su kiekvienu kvėptelėjimu ant Jūsų dilbio ir blauzdos uždedamas švininis svoris, su kiekvienu kvėptelėjimu vis naujas, ir taip su kiekvienu kvėptelėjimu ranka ir koja tarsi savaime darosi vis sunkesnės ir sunkesnės, sunkios kaip švinas. Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai, įkvėpkite – iškvėpkite.

Įsivaizduokite, kaip tas sunkumas iš rankų ir kojų pereina ir į Jūsų liemenį, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu ir Jūsų liemuo darosi vis sunkesnis ir sunkesnis. O galvos sunkumas nepaliečia, ji lieka šalta, blaivi ir laisva.

Dabar įsivaizduokite, kad tas sunkumas reiškia ramybę ir atsipalaidavimą, kol Jūs tą ramybę ir atsipalaidavimą pajusite visame kūne ir galėsite mėgautis jais. Įsivaizduokite, kaip ta kūno ramybė ir atsipalaidavimas pereina į Jūsų psichiką ir Jūsų sielą, ir Jūsų psichika, Jūsų siela ir Jūsų mintys darosi vis ramesnės ir ramesnės.

Dabar įsivaizduokite, kaip Jūs darotės vis abejingesnis bet kokiam triukšmui aplink Jus, kaip jis Jums atrodo vis nereikšmingesnis, tad Jums atrodo, kad daugiau jau niekas Jūsų nebetrukdo.

Po to mintims nuraminti galite padaryti dar vieną iš dviejų įsivaizdavimų.

I minčių nuraminimas: mintys – tai tarsi debesėliai

Įsivaizduokite, kad Jūsų mintys yra tarsi debesys, kad jos lakioja tarsi vėjo gainiojami debesėliai danguje. Įsivaizduokite giedrą mėlyną dangų su penkiais mažais baltais debesėliais. Įsivaizduokite, kaip vienas iš jų plaukia vis tolyn, darosi vis mažesnis ir mažesnis ir galiausiai išnyksta. Lieka jau tik keturi debesėliai. Dar vienas nuplaukia tolyn ir dingsta, paskui dar vienas ir belieka tik du debesėliai. Ir vėl vienas nunešamas tolyn, ir dabar giedrame mėlyname danguje belieka tik vienas debesėlis. Tik vienas debesėlis, tik viena mintis. Dabar nunešamas ir paskutinis mažas debesėlis, o su juo ir paskutinė Jūsų mintis. Dangus dabar visiškai giedras, ir Jūsų galva irgi visiškai blaivi ir laisva.

II minčių nuraminimas: mintys – tai ryto rūkas

Įsivaizduokite, kad Jūsų mintys darosi vis ramesnės ir jų vis mažėja. Jūsų mintys dabar kaip ryto rūkas. Įsivaizduokite, kad stovite ant kalno viršūnės ir žiūrite žemyn į slėnį, kurį visą dengia ryto rūkas. Pažvelkite į rytus ir pamatysite, kaip teka saulė, kaip ji kyla vis aukštyn ir aukštyn, kaip darosi vis šilčiau ir šilčiau. Dabar žiūrėkite, kaip nyksta ryto rūkas, kaip jis sklaidosi ir kaip slėnys matosi vis geriau ir aiškiau.

Išsisklaido paskutiniai rūko likučiai, ir prieš Jūsų akis atsiveria nuostabiai gražus slėnys, įsispraudęs tarp aukštų kalnų. Kaip slėnio nebeslepia joks rūkas, taip ir Jūsų galva blaivi ir laisva, jos nekvaršina jokios trukdančios mintys.

O jei Jums nepatinka hipnozės pradžia su sunkumu, tai tikriausiai patiks štai tokia jos pradžia.

II hipnozės pradžia: lengvumas

Kai tik užmerksite akis, nukreipkite dėmesį į savo kūną – pirmiausia į savo dešiniąją ranką. Įsivaizduokite, kad Jūsų dešinioji ranka darosi vis lengvesnė ir lengvesnė. Įsivaizduokite, kad ant Jūsų dešiniosios rankos guli daug svorių, kurie ranką smarkiai spaudžia prie pagrindo. Įsivaizduokite, kaip tie svoriai nurieda nuo Jūsų dešiniosios rankos ir ranka tampa vis lengvesnė ir lengvesnė, visai lengva.

Ir lygiai taip, kaip dešinioji ranka, ir kairioji ranka dabar darosi vis lengvesnė ir lengvesnė. Ir čia Jus apims jausmas, tarsi ant Jūsų kairiosios rankos gulėtų daug svorių, kurie ranką smarkiai spaustų prie pagrindo. Įsivaizduokite, kaip tie svoriai nurieda nuo Jūsų kairiosios rankos ir ranka tampa vis lengvesnė ir lengvesnė, visai lengva.

Dabar nukreipkite dėmesį į savo dešiniąją koją. Įsivaizduokite, kad ant Jūsų dešiniosios kojos guli daug svorių, kurie koją smarkiai spaudžia prie pagrindo. Įsivaizduokite, kaip tie svoriai nurieda nuo Jūsų dešiniosios kojos ir koja tampa vis lengvesnė ir lengvesnė, visai lengva.

Ir lygiai taip, kaip dešinioji koja, ir kairioji koja dabar darosi vis lengvesnė ir lengvesnė. Dabar Jus apims jausmas, tarsi ant Jūsų kairiosios kojos gulėtų daug svorių, kurie koją smarkiai spaustų prie pagrindo. Įsivaizduokite, kaip tie svoriai nurieda nuo Jūsų kairiosios kojos ir koja tampa vis lengvesnė ir lengvesnė, visai lengva.

Ir tas lengvumas dabar išplinta po visą Jūsų kūną. Jus apima jausmas, tarsi visas Jūsų kūnas darytųsi vis lengvesnis ir lengvesnis, visiškai lengvas. Pamažu Jus apims jausmas, kad Jūs plevenate ore, kylate vis aukščiau ir aukščiau, kad esate visai lengvas. Ir Jūs visas atsiduodate tam lengvumui, tam plevenimui, viskas Jumyse ir aplink Jus lengvėja ir lengvėja, visiškai palengvėja.

Norint pagilinti jau pasiektą hipnozės būseną, labai geras būdas – skaičiuoti atbula tvarka nuo dešimties iki vieno kartu su atitinkamais įsivaizdavimais. Pasirinkite tokį įsigilinimo būdą, kuris Jums labiausiai patinka.

Jei Jums hipnozės pradžia su sunkumu nepatinka, tačiau vis tiek ją pasirinkote, tai įsigilinimui pasirinkite V įsigilinimo būdą (balionas). Darydamas šį pratimą, ir tiktai šį, skaičiuokite ne nuo dešimties iki vieno, kadangi negrimztate gilyn, o nuo vieno iki dešimties, kadangi kylate aukštyn. O jei nusprendėte hipnozės pradžia pasirinkti lengvumą, tai likite ištikimas jam ir įsigilindamas į hipnozės būseną.

O jei pasirinkote I hipnozės pradžią (sunkumas), tai įsigilinimui į hipnozės būseną pasirinkite vieną iš I–IV įsigilinimo būdų.

I įsigilinimo būdas: skaičiavimas nuo dešimties iki vieno

Aš dabar skaičiuoju nuo dešimties iki vieno, ir Jūs pajusite, kaip su kiekvienu skaičiumi, kurį aš ištariu, visas Jūsų kūnas darosi vis ramesnis ir vis labiau atsipalaidavęs. Dešimt – devyni – aštuoni – septyni – šeši.

Penki – vis sunkesnis ir šiltesnis, su kiekvienu skaičium visas Jūsų kūnas darosi sunkesnis ir šiltesnis.

Keturi – sunkumas reiškia ramybę ir atsipalaidavimą, taigi visas Jūsų kūnas su kiekvienu kvėptelėjimu darosi ramesnis, sunkesnis, jį apima maloni šiluma.

Trys – su kiekvienu skaičium visas Jūsų kūnas prisipildo ramybės, atsipalaidavimo ir malonios šilumos.

Du – visi Jūsų kūno raumenys, nervai, visos ląstelės prisipildo ramybės ir atsipalaidavimo, ir Jūs jaučiate, kaip Jus apgaubė maloni šiluma.

Vienas – kvėpuokite labai giliai ir ramiai. Kvėpuokite labai giliai ir ramiai. Dabar esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, labai ramus ir atsipalaidavęs.

II įsigilinimo būdas: akmens metimas

Dabar skaičiuoju nuo dešimties iki vieno, ir su kiekvienu skaičiumi, kurį aš ištariu, Jūs dar giliau pasineriate į tą malonią ramybės ir atsi-

palaidavimo būseną, ir kartu Jūsų kūnas darosi vis sunkesnis, vis ramesnis, vis labiau atsipalaidavęs.

Įsivaizduokite, jog atsibudote ir esate saloje okeano vidury. Tai uolota sala. Visur stačios uolos, ir ant vienos iš jų, pačiame viršuje, stovite Jūs, visiškai saugus, Jums negresia joks pavojus, ir žiūrite į priešais Jus plytinčios tamsiai mėlynos jūros tolius. Vėjo nėra, dangus mėlynas, skaisčiai šviečia šilta saulutė, toli apačioje po Jūsų kojomis jūros bangos skalauja uolas. Jūs pasilenkiate ir pakeliate prie Jūsų kojų gulintį akmenį, plačiai užsimojate ir sviedžiate jį toli į jūrą. Akmuo lekia, rėždamas aukštą lanką, atsimuša į vandens paviršių ir ima grimzti vis giliau ir giliau, artėja prie jūros dugno, o Jūs įdėmiai stebite šį akmenį, žiūrite, kaip jis grimzta vis giliau ir giliau.

Ir kaip Jūsų akmuo grimzta vis giliau ir giliau į jūros dugną, taip ir Jūs su kiekvienu mano ištartu skaičium vis giliau pasineriate į tą visiško atsipalaidavimo būseną, grimztate į ją vis giliau ir giliau. Dešimt – devyni – aštuoni – septyni – šeši – penki – keturi – trys – du – vienas.

Dabar esate gilioje, malonioje ramybės ir atsipalaidavimo būsenoje, Jums jau niekas nebetrukdo: joks triukšmas ir jokia mintis. Kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai, esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs.

III įsigilinimo būdas: liftas

Dabar aš skaičiuoju nuo dešimties iki vieno, ir su kiekvienu skaičiumi Jūs grimztate į malonią ramybės ir atsipalaidavimo būseną, darotės vis sunkesnis, vis ramesnis, vis labiau atsipalaidavęs, o visas Jūsų kūnas prisipildo malonios šilumos.

Dabar įsivaizduokite, jog esate aukšto namo dešimtajame aukšte ir norėtumėt nusileisti į pirmąjį aukštą. Einate prie lifto, atidarote jo duris, įlipate į jį ir uždarote duris. Nuspaudžiate pirmojo aukšto mygtuką. Ir kaip Jūs su liftu aukštas po aukšto leidžiatės vis žemyn ir žemyn, taip ir su kiekvienu skaičiumi Jūs pasinersite vis giliau ir giliau į malonią ramybės ir atsipalaidavimo būseną. Dešimt – devyni – aštuoni – septyni – šeši – penki – keturi – trys – du – vienas.

Dabar esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs ir kvėpuojate visiškai ramiai.

IV įsigilinimo būdas: eskalatorius

Dabar skaičiuoju nuo dešimties iki vieno, ir su kiekvienu skaičium Jūs pasineriate vis giliau ir giliau į nuostabią ramybės ir atsipalaidavimo būseną.

Įsivaizduokite, jog stovite ilgo eskalatoriaus viršuje. Įsivaizduokite, kad Jūs iš lėto eskalatorium važiuojate žemyn ir žemyn. Ir kaip tuo eskalatorium važiuojate žemyn ir žemyn, taip ir su kiekvienu skaičiumi Jūs vis giliau ir giliau pasineriate į tą nuostabią, malonią ramybės ir atsipalaidavimo būseną. Dešimt – devyni – aštuoni – septyni – šeši – penki – keturi – trys – du – vienas.

Dabar esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs ir kvėpuojate visiškai ramiai ir tolygiai.

V įsigilinimo būdas: balionas

Dabar skaičiuoju nuo dešimties iki vieno, ir su kiekvienu skaičium Jūs pasineriate vis giliau ir giliau į nuostabią ramybės ir atsipalaidavimo būseną.

Įsivaizduokite, jog nubundate ir matote, kad atsidūrėte gražioje didelėje pievoje ramioje vietovėje. Stovite prie pievos krašto, o pievos viduryje lynais pritvirtintas didelis oro balionas su gondola. Įsivaizduokite, kaip prieinate prie to baliono, įlipate į gondolą ir atrišate lynus. Ir kaip Jūs dabar su balionu iš lėto, metras po metro, kylate aukštyn į giedrą mėlyną dangų, lygiai taip pat su kiekvienu mano ištartu skaičiumi Jūs vis labiau pereisite į hipnotinę atsipalaidavimo ir ramybės būseną. Vienas – du – trys – keturi – penki – šeši – septyni – aštuoni – devyni – dešimt.

Dabar esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs ir kvėpuojate visiškai ramiai.

Jei dabar esate gilioje ramybės ir atsipalaidavimo būsenoje, hipnotinėje būsenoje, tai nuo dabar galima pradėti autoterapiją. Tuoj po kiekvieno iš ką tik aprašytų įsivaizdavimų galite, jei tik norite, pasitikrinti savo hipnozės būseną. Tik geriau tuos kontrolinius pratimus daryti ne tuoj po pirmojo, o tik po trečiojo ar ketvirtojo pratimo, kadangi tada Jūs jau tikrai būsite pasiekęs reikiamą hipnozės

gylį. Taip savo autohipnozės gylį pasitikrinti galima *tik tada*, kai Jūs tą pratimą susiesite su sunkumo pratimu. Jei kontrolinis pratimas nepavyksta, reikia treniruotis toliau.

I kontrolinis pratimas: mano ranka sunki kaip švinas

Po įsigilinimo, taigi po skaičiavimo atbuline tvarka nuo dešimties iki vieno, įsivaizduokite, jog Jūsų kūnas toks sunkus, kad Jūs vos galite jį pajudinti. Sutelkite dėmesį į vieną savo ranką ir įsivaizduokite, jog ji tokia sunki, tokia švino sunkumo, kad vos pajėgiate pakelti ją, kad ta ranka guli ant pagrindo, tarsi prislėgta švino plokštėmis ar smėlio maišais. Dėl tokio intensyvaus įsivaizdavimo Jūsų ranka Jums pasirodys esanti tokia sunki, kad Jūs jos tikriausiai nepajėgsite pakelti ar pakelsite tik su didžiausiais vargais.

Šis rankos kėlimo bandymas po kiekvieno jo pakartojimo suteiks vis daugiau tikėjimo savo sugebėjimu užhipnotizuoti pačiam save. Jei Jums pavyks įsiteigti sau absoliutų sunkumą – tokį, kad Jūs iš viso nebepajėgsite pajudinti rankos, jau nekalbant apie jos pakėlimą, darykite kitą bandymą.

II kontrolinis pratimas: mano ranka sunki kaip plieno strypas

Įsivaizduokite, kad sunkumas staiga paliko Jūsų ranką, su kuria Jūs darėte bandymus su sunkumu, tarsi kas būtų nuėmęs ant jos gulintį balastą. Juskite judėjimo laisvės toje rankoje išlaisvinantį pojūtį. Dabar tą ranką iškelkite vertikaliai į viršų, kartu sulenkdamas ją per rankos sąnarį, visiškai vertikaliai į viršų, ir įsivaizduokite, kad peties sąnarys sustoja kaip koks šarnyras, raktikaulis, žastikaulis ir mentė susijungia, kad peties sąnarys sustingsta, „susiklijuoja" taip, tarsi būtų suvirintas ir taptų nejudamas. Kaip peties sąnarys sustingsta dabar ir alkūnė, ir riešas. Tik pirštai lieka laisvi, jie gali judėti.

Dabar skaičiuokite nuo trijų iki vieno ir kai tik ištarsite „vienas", visa Jūsų ranka sustings kaip plieninis strypas – Jūs vargu ar bepajėgsite ją pajudinti ir nuleisti žemyn. Jusite, kad užblokuoti visi trys sąna-

riai, ir kuo labiau stengsitės ranką nuleisti žemyn, tuo sunkiau Jums bus tai padaryti. Jei bandysite tai daryti per prievartą, Jūsų sąnarys ims skaudėti.

Jei dabar konstatavote, kad Jūsų pasąmonė įgyvendino Jūsų savitaigą, įsivaizduokite, kaip Jūsų sąnariai vėl atsilaisvina ir atsipalaiduoja, tarsi kas būtų atrakinęs kiekvieno sąnario spyną ir išlaisvinęs juos. Dabar įsivaizduokite, kad kai tik sąnariai išsilaisvino ir jų niekas nebeblokuoja, sunkumas vėl teka į Jūsų ranką taip, tarsi kokios švino plokštės ar smėlio maišai spaustų ranką žemyn. Tada ranka iš karto taps sunki it švininė ir nukris ant pagrindo, likdama ten gulėti tokia sunki, kaip ir prieš bandymą.

Jei šie abu bandymai Jums pavyksta visu šimtu procentų, tai hipnozės būsena tokia gili, kad galėtumėt sustingdyti visą savo kūną. Tačiau toks „katalepsinio sustingimo“, kai kūnas sustingsta it lenta, tampa toks nelankstus, kad įmanoma gulėti galvą padėjus ant vienos kėdės, o kulnis ant kitos, bandymas kaip įrodymas nėra reikalingas. Tai grynas cirko triukas ir ne visai nepavojingas. Jį daryti, jei apskritai daryti, reikėtų prižiūrint patyrusiam hipnoterapeutui arba bent jau tada, kai visiškai įvaldysite visus hipnozės būdus.

Prieš pradedant užsiiminėti savitaiga ir įsivaizdavimais, galima papildomu trumpos meditacijos pratimu dar labiau atsiriboti nuo kasdieninės aplinkos. Tam reikalui savo praktikoje panaudoju daugelį galimybių, kurias toliau ir pateiksiu. Pasirinkite iš jų tas, kurios Jums labiausiai patinka, arba išmėginkite visas, kad tą nustatytumėt pats.

I trumpoji meditacija: balionas

Įsivaizduokite, kad nubundate. Ankstyvas rytas, o Jūs gulite prie jūros nuostabiai gražiame paplūdimyje. Puiki vasaros diena. Maloniai šilta, palmės, baltas paplūdimys, beribė jūra ir giedras mėlynas dangus. Girdite bangų mūšos ošimą. Girdite bangų keteromis slystančių žuvėdrų klykavimus. Saulės spinduliai blykčioja ant bangų. Jums taip gera, kad Jūs net nepagalvojate, kaipgi atsiradote šiame nuostabiame pajūryje.

Įsivaizduokite, kad gulite ant nugaros baltame smėlyje. Šilti saulės spinduliai glamonėja Jūsų kūną. Įsivaizduokite, kaip žiūrite į dangų, į nuostabų mėlyną dangų be menkiausio debesėlio. Mėgaujatės tuo giedru mėlynu dangum. Tiesiog mėgaujatės tuo nuostabiu ramiu vaizdu.

Kai taip gulite visiškai atsipalaidavęs ir patenkintas, matote, kaip horizonte pasirodo baltas balionas. Jus tiesiog sužavėjo to mažo balto baliono paprastas aiškus grožis. Dabar matote, kaip tas mažas baltas balionas skrenda artyn. Jis skrenda vis arčiau ir arčiau ir darosi vis didesnis ir didesnis. Jūs gulite visiškai atsipalaidavęs, visiškai susitaikęs pats su savim ir susidomėjęs žiūrite, kaip tas mažas baltas balionas labai pamažu skrenda artyn.

Labai pamažu tas mažas baltas balionas dangumi skrenda artyn, o Jūs mėgaujatės giedro mėlyno dangaus ir mažo balto baliono grožiu. Mažas baltas balionas dabar jau tiksliai virš Jūsų, jis sustoja danguje tiesiai virš Jūsų. Visiškai atsipalaidavęs Jūs gėritės nuostabiu vaizdu. Esate labai atsipalaidavęs ir visiškai susitaikęs pats su savimi. Tiesiog mėgaujatės šiltais saulės spinduliais ir to mažo balto baliono beribiame mėlyname danguje grožiu.

Įsivaizduokite, kad darotės vis lengvesnis, vis lengvesnis, vis lengvesnis, visiškai lengvas. Lengvas kaip plunksnelė. Tas nuostabus lengvumo jausmas apima visą Jūsų kūną. Svorio jėga Jums visiškai neegzistuoja.

Dabar įsivaizduokite, kad pakylate nuo žemės. Jūs labai pamažu pakylate nuo žemės, tarsi fėjų rankų pakylėtas, ir labai pamažu kylate aukštyn prie mažo balto baliono, sklendžiate labai pamažu, labai pamažu kylate aukštyn. Kylate vis aukščiau, labai pamažu sklendžiate prie mažo balto baliono. Dabar pasiekėte balioną ir įlipate į jo gondolą. Ir balionas nuneša Jus tolyn per jūrą.

II trumpoji meditacija: pajūris

Įsivaizduokite, kad nubudote ir esate nuostabiai gražioje nuošalioje saloje, nuošaliame paplūdimyje, kuris plačiu lanku driekiasi priešais Jus. Palmės, bekraštė mėlyna jūra, baltas smėlis ir giedras mėlynas dangus. Girdite jūros ošimą, girdite virš vandens lakiojančių žuvėdrų klyksmą, jaučiate, kaip saulės šiluma glamonėja Jūsų kūną. Saulės spinduliai blykčioja jūroje. Nuostabiai graži vasaros diena. Jūs pamažu einate paplūdimiu. Po kojomis juntate baltą, minkštą, šiltą smėlį. Švelnus vėjelis nuo jūros pučia Jums į veidą. Klausotės švelnaus ritmo bangų,

kurios tai užlieja kranto smėlį, tai vėl atsitraukia atgal. Susižavėjęs stebite tą raminantį vandens judėjimą ir klausotės atpalaiduojančio jūros ošimo. Jus visa tai taip paveikia, kad ir Jūsų kvėpavimas ima kartoti bangų ritmą.

Su kiekvienu balto smėlio užliejimu Jūs giliai įkvepiate, su vandens atsitraukimu giliai iškvepiate; taip įkvepiate – iškvepiate, įkvepiate – iškvepiate. Įsigilinęs į save ir visiškai apimtas taikingumo, ramybės ir harmonijos jausmo Jūs einate paplūdimiu, ir su kiekvienu žingsniu Jūsų kojos darosi vis labiau pavargusios ir sunkesnės, vis labiau pavargusios ir sunkesnės. Dabar Jūsų kojos tapo visai nuvargusios ir sunkios, sunkios kaip švinas. Ir Jūs, nuvargęs ir sunkus, susmunkate į minkštą baltą smėlį. Nuvargęs ir atsipalaidavęs gulite ten. Šilti saulės spinduliai glosto Jūsų kūną. Juntate šilumą, juntate vėją, kuris labai švelniai dvelkia virš Jūsų kūno, tarsi norėtų paglostyti Jūsų odą. Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite ten, visai ramus ir atsipalaidavęs. Giliai įkvepiate ir iškvepiate, tolygiai ir giliai įkvepiate ir iškvepiate.

III trumpoji meditacija: kalnų pieva

Įsivaizduokite, kad nubundate ir matote, kad atsidūrėte nuostabiai gražioje kalnų pievoje. Įsivaizduokite, kad gulite žolėje ant nugaros. Skaisčiai šviečia saulė, o šiltas vėjelis švelniai dvelkia virš Jūsų, maloniai šiltas ir glamonėjantis. Vėjo pučiamos siūbuoja žolės ir gėlės. Medžių viršūnės irgi linguoja šen ir ten, pučiamos vėjo. Jūsų ausis pasiekia tylus vėjo siūbuojamų medžių ošimas. Įsivaizduokite, kaip žiūrite į dangų, giedrą mėlyną dangų be jokio debesėlio. Tiesiog mėgaujatės tuo giedru mėlynu dangum ir gamtos taikingumu ir ramybe. Mėgaujatės nepaliestos gamtos nuostabia ramybe ir taikingumu.

Kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, jaučiate, kaip Jūsų klausa paaštrėja. Visiškai aiškiai gamtos garsai įsiskverbia į Jūsų ausis. Visiškai aiškiai girdite raminantį artimo šaltinio gurgenimą, bičių dūzgimą, paukščių čiulbėjimą, savo širdies plakimą. Gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, giliai kvėpuojate, ramus ir atsipalaidavęs traukiate į plaučius gryną, aromatingą nepaliestos gamtos orą, giliai įkvepiate ir iškvepiate, įkvepiate ir iškvepiate, labai giliai įkvepiate ir iškvepiate.

Visiškai susitaikęs pats su savimi mėgaujatės gamtos ramybe ir harmonija – esate laimingas ir patenkintas ir gėritės Jus supančia aplinka, glamonėjama karštos saulės giedrame mėlyname danguje. Visiškai ramus ir atsipalaidavęs, visiškai susitaikęs pats su savimi mėgaujatės tomis nuostabiomis valandomis ramios taikingos gamtos prieglobstyje. Esate visiškai ramus, atsipalaidavęs, laimingas ir patenkintas.

Dar pasiklausykite tų raminančių gamtos garsų ir pasimėgaukite ta ramybe, kuri giliai įsiskverbia į Jus ir persmelkia Jus visą.

Prie tų trumposios meditacijos pratimų galite prijungti dar vadinamąją tuščiąją hipnozę, t. y. su atpalaidavimo muzika ar be jos pasilikti toje fizinio, psichinio ir dvasinio atsipalaidavimo būsenoje ir tada mėgautis aplinka, kurioje atsidūrėte. Toje hipnozės būsenoje, kuri gali užtrukti nuo keleto minučių iki kelių valandų ir kurioje Jūs nieko sau neįteiginėjate, Jūs galvojate apie save patį ir sąmoningai ar nesąmoningai apmąstote susikaupusias neišspręstas problemas.

Prieš ryždamasis tuščiajai hipnozei, galite pats sau padaryti kelias, geriausia ne daugiau kaip penkias, savitaigas po du ar tris kartus iš eilės, kad jos po to einančios tuščiosios hipnozės metu paveiktų Jūsų pasąmonę ir įsitvirtintų joje.

Prieš pradėdamas ilgesnius autohipnozės pratimus, galite nusistatyti treniruotės trukmę, nes, kaip jau minėjome, Jūsų laiko pojūtis sumažės ar net visai išnyks. Jei turite radijo žadintuvą ar kitokį žadintuvą, tai nusistatykite jį norimam laikui ir, kai įsigilinsite į autohipnozę, įsiteikite sau, jog pasigirdus tyliai, bet girdimai muzikai arba suskambėjus žadintuvui Jūs pamažu išnersite iš hipnozės gelmių. Tada pradėkite nutraukinėti hipnozės būseną. Skaičiuokite nuo vieno iki trijų, kaip aprašyta. Atlikite fizinius pratimus ir būsite vėl guvus, žvalus ir darbingas tarsi po ilgo, gilaus ir kieto miego.

Hipnozės nutraukimas

Dabar aš skaičiuoju nuo vieno iki trijų ir tik kai ištarsiu „trys“, atsimerkite ir būsite visiškai guvus, žvalus ir darbingas, kupinas aktyvumo ir gyvenimo džiaugsmo, ramus ir atsipalaidavęs, ir ta ramybė bei atsipalaidavimas išliks ir toliau.

Vienas – ir sunkumas dingsta iš viso Jūsų kūno. Jūsų galva visiškai blaiva, lengva ir laisva, ir su kiekvienu kvėptelėjimu Jūs darotės vis guvesnis, žvalesnis ir darbingesnis.

Du – sunkumas dabar jau dingo iš viso Jūsų kūno. Jūsų galva blaiva ir laisva. Jūs jaučiatės visiškai guvus, žvalus ir darbingas. Jaučiatės nepaprastai gerai.

Trys. Pajudinkite kojos pirštus, pajudinkite savo kojas taip, kad Jūsų blauzdos paliestų pagrindą. Pajudinkite savo rankų pirštus, pajudinkite plaštakas. Iškelkite abi rankas vertikaliai į viršų. Suspauskite kumščius ir vėl atleiskite. Dar kartą suspauskite kumščius ir vėl atleiskite. Pasidėkite abi rankas šalia savęs. Giliai kvėpuokite. Papurtykite rankas ir plaštakas. Dar kartą labai trumpam užsimerkite ir vėl atsimerkite. Pamažu išsitieskite, atlikite porą pratimų ir vėl būsite darbingas, visiškai darbingas, guvus ir žvalus.

Paprastai hipnozės metu akys būna užmerktos, norint išvengti vizualinių išorės dirgiklių ir kad akys neišdžiūtų.

Vis dėlto visada hipnozės ir autohipnozės metu akis galima pramerkti. Tačiau vos ne kiekvienam užhipnotizuotajam atsimerkimas tolygus hipnozės būsenos pabaigai. Visgi yra situacijų, kuriose ir hipnozės būsenoje rekomenduojama būti atsimerkus ir normaliai mirkčioti, kad akių obuoliai išliktų drėgni. Mokantis hipnozės būsenoje ir atliekant kitus darbus, kurie yra nepavojingi, ir kai reikia sutelkti dėmesį į specifinę problemą ar darbą, pavyzdžiui, piešiant, rašant, tai irgi rekomenduojama. Pavyzdžiui, sugestopedijoje autohipnozė yra greitesnio ir geresnio išmokimo pagrindas.

Taigi, jei norite hipnozės metu atsimerkti ar būti atsimerkęs vis tiek išlikdamas užhipnotizuotas, tai po įsigilinimo, kitaip sakant, po skaičiavimo nuo vieno iki dešimties normalia ar atbuline eilės tvarka, pasakykite pats sau tokią savitaigos formulę: „Ir atsimerkęs pasilieku toje hipnozės būsenoje. Nesvarbu, esu atsimerkęs ar užsimerkęs, tas hipnozės gylis išlieka, atsimerkus hipnozė pagilėja, o mano regėjimas išlieka visiškai normalus." Tačiau tą įtaigą turėtumėt panaudoti tik tada, kai pasieksite bent vidutinį hipnozės gylį. Toje hipnozės būsenoje pasilikite tol, kol išspręsite savo problemą ar kol susidorosite su mokomąja užduotim, ir tik po to visiškai normaliu būdu nutraukite hipnozę.

Raktas į pasąmonę

Jei jau įvaldėte autohipnozės techniką ir sugebate pasiekti hipnozės gylį, atitinkantį 15–30 intervalą Jūsų įsivaizduojamame sekundmatyje, galite pats sau įteigti hipnozės sukėlėją, leidžiantį Jums per kelias sekundes pasinerti į pageidaujamą hipnozės būseną. Tokiu sukėlėju gali būti tam tikra pirštų padėtis, koks nors judesys ar mintis arba bet koks sugalvotas skaičių derinys, pavyzdžiui, 1003, 1002, 1001, netgi trys gilūs įkvėpimai ir iškvėpimai su juos lydinčia mintimi: „Dabar pasineriu į transą". Tuos sukėlėjus visada susiekite su laukiamos sėkmės savitaigomis. Svarbu, kad jų laikytumėtės visą laiką. Jūsų pasąmonė priims jas visam laikui, kai Jūs nuolat kartodamas jas taip įtvirtinsite. Tik reikia reguliariai kartoti tas savitaigas, kad Jūsų pasąmonė neatprastų nuo jų.

Tačiau tie sukėlėjai, tie „raktai į pasąmonę" skirti ne tik hipnozės pradžiai. Todėl Jūs turite, privalote juos visada sieti su siekiamų tikslų savitaigomis.Tie sukėlėjai tinka visoms gyvenimo situacijoms, kuriose Jūs kažko siekiate, norėtumėt pasiekti ar ko nors norite, žinoma, jei tik tai neviršija Jūsų sugebėjimų ir galimybių.

Sukėlėjas priverčia Jūsų pasąmonę analizuoti ir dirbti itin tikslingai, kad pasiektumėt laukiamą sėkmę, nes Jūs galite viską, kas atitinka Jūsų galimybes, greitai išsiaiškinti ir suvokti problemas bei suprasti visas galimybes, kurios Jums prieinamos. Tada Jūsų pasąmonė nesileis, kad pašaliniai dalykai nukreiptų ją nuo tikslo, o susikoncentruos tik į tai, kas iš tikrųjų svarbu Jūsų ketinimui.

Pozityvusis žiedas

Visada, kai tik ateityje Jums prisireiks pozityviosios energijos kokiam nors norui išpildyti ar kokiam nors pageidaujamam tikslui pasiekti, padarykite su plaštaka pozityvųjį žiedą: paprasčiausiai vienos rankos mažąjį pirštelį ir nykštį sudėkite taip, kad jie sudarytų žiedą, ir viskas, ko tik norite, viskas, ko tik imatės, išsipildys – žinoma, tiek, kiek tai neviršys Jūsų sugebėjimų ir galimybių.

O dabar savitaiga ir įsivaizdavimais eikite prie savo tikslų, prie to, ką norite pasiekti. Kasdien kartokite tą pratimą su pozityviuoju žiedu,

nepraleiskite nė vienos dienos! Panaudokite savo pasąmonės jėgą visose kasdieninio gyvenimo situacijose, ir sėkmė neaplenks Jūsų. Daug žmonių tokiu ar panašiu būdu jau pasiekė savo tikslus. Tai kodėl ir Jūs negalėtumėt to padaryti?

Jei taip treniruodamasis savo pasąmonei kasdien kartosite, kad kai tik ranka padarote šitą pozityvųjį žiedą, ji iš karto mobilizuoja visas savo jėgas Jums padėti, ir taip pat kasdien kartosite šį pratimą visose įmanomose situacijose, tai su kiekvienu pakartojimu ir kiekviena, kad ir pačia menkiausia, sėkme šio sukėlėjo įtaigos jėga vis stiprės. Po kurio laiko pastebėsite, kad Jūsų pasitikėjimas savimi jau toks didelis, kad Jums jau ir to pozityviojo žiedo nebereikia, nes Jūsų pasąmonė tiesiogiai sureaguoja į Jūsų norus, įsivaizdavimus, ketinimus ir, kiek leidžia Jūsų sugebėjimai ir galimybės, juos realizuoja.

Šis pratimas po kurio laiko garantuos Jums, kad raktas į pasąmonę ims veikti tučtuojau, pavyzdžiui, tada, kai Jums pritrūksta tvirtumo, pasitikėjimo savimi. *Pozityviuoju žiedu praeityje darykite poveikį dabarčiai.*

Imkitės autohipnozės, įsigilinkite į ją, papildykite ją trumpąja meditacija ir įsivaizduokite, kad nelauktai patekote į situaciją, kurioje Jūs praeityje visada jautėtės netvirtai. Įsivaizduokite tą situaciją visiškai aiškiai, teisingai įsijauskite į ją. Kai Jūs emociškai teisingai įeisite į Jums nemalonią situaciją, padarykite pozityvųjį žiedą ir įsivaizduokite, kaip Jūs su kiekvienu kvėptelėjimu jaučiatės vis tvirčiau, vis labiau pasitikite savimi, kaip didėja Jūsų savikliova ir savo vertės pajautimas. Jau niekas nebegali Jūsų sunervinti, sukelti Jums stresą. Įsivaizduokite, kaip Jūs tik pozityviai mąstote, jaučiate ir veikiate. Kuo tiksliau įsivaizduokite tuos pakitimus, įsijauskite į juos, mėgaukitės ta pasikeitusia būsena, su džiaugsmu ir pasitenkinimu įsijauskite į ją.

Kasdien treniruokitės su tuo raktu į savo pasąmonę, jei tik įmanoma, po du ar tris kartus per dieną. Ir kai tik Jums pavyks hipnozės būsenoje greitai pasiekti aiškiai juntamą jausmų pokytį, Jums pavyks tai padaryti ir tada, kai to prisireiks. Tik pasitikėkite savimi ir Jums pavyks!

VI

PRITAIKYMO SRITYS

Nepakanka tik žinoti, reikia dar ir naudoti;
nepakanka tik norėti, reikia dar ir daryti.
Johannas Wolfgangas von Goethe

Skausmo pašalinimas

Pašalinti skausmą savo jėgomis – kas šito nenorėtų, ypač dantų gydytojo pacientai? Jūs iki šiol jau tiek daug sužinojote apie hipnozę, skaitydamas šią knygą, ir tiek išmokote, darydamas joje aprašytus pratimus, kad ir šis mėginimas turėtų patvirtinti Jūsų pozityvius lūkesčius.

Jei jau ilgokai darbuojatės su pozityviuoju žiedu, tai pakaks vien tik mintinio įsakymo savo pasąmonei, kad Jūsų įsivaizduojama vieta ar sritis taptų ne tokia jautri skausmui ar net beveik visai jam nejautri. Pasitikėkite pozityviojo žiedo veikimu, jis Jūsų neapvils – žinoma, jei tik jį gerai perpratote. Jei ne, treniruokitės šalinti skausmą štai šitokiu būdu.

Vienu iš išmoktų būdų nugrimzkite į hipnozės būseną, dar labiau ją pagilinkite skaičiavimo metodu ir patikrinkite savo hipnozės gylį įsivaizduojamu sekundmačiu. Turėtumėte pasiekti 20–30 gylį. Jei dar nepasiekėte reikiamo gylio, grimzkite gilyn, pavyzdžiui, su kiekvienu paleistos atpalaidavimo muzikos garsu ar su kiekvienu kvėptelėjimu vis giliau ir giliau grimzkite į hipnozės būseną. Galite pridėti dar vieną ar porą kitų įsigilinimo metodų, kol pasieksite reikiamą gylį.

O dabar įsivaizduokite, kad viena Jūsų plaštaka po dešimties kvėptelėjimų tapo visiškai nejautri, nutirpusi. Pajuskite, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų plaštaka darosi vis nejautresnė, tarsi jos visiškai nebūtų. Po dešimties kvėptelėjimų Jūsų plaštaka taps visai nebejautri skausmui. Su kita plaštaka patikrinkite jos nejautrumą skausmui. Pažnaibykite ją, padraskykite nagais ir pamatysite, kad jaučiate tik prisilietimą, bet ne skausmą. Darykite tuos pratimus kasdien ir su kiekviena diena matysite, jog Jums tai pavyksta vis geriau ir geriau. Kasdien po vieną kvėptelėjimą mažinkite įvadinių kvėptelėjimų skaičių. Kai nejautrumą skausmui pasiekti Jums pakaks tik trijų kvėptelėjimų, persijunkite į pozityvųjį žiedą ir treniruokitės šalinti skausmą savo jėgomis.

Jei dabar Jums jau pavyks pašalinti skausmą vienoje plaštakoje iš karto, pakeiskite skausmo šalinimo sritį. Tam pasirinkite kitas kūno dalis, pavyzdžiui, viršutinio ir apatinio žandikaulių sritį kartu su skruostais ir lūpomis. Įsivaizduokite, kad apatinis ir viršutinis žandikauliai darosi visai nejautrūs, nutirpsta. Ir šias sritis treniruokite kasdien keletą dienų iš eilės. Patikrinkite nejautrumą skausmui gnybčiodami skruostus ir lūpas. Treniruokitės tol, kol pastebėsite, jog Jums jau pavyksta pašalinti skausmą.

Žinoma, visada reikia turėti galvoje, kad visi pasireiškiantys skausmai yra funkcinių sutrikimų ar ligų šalutiniai reiškiniai. Visada išsiaiškinkite, ar verta ir ar reikia naudoti tokį nuskausminimo būdą (ypač, jei tai galvos ar liemens skausmai). Juk aklosios žarnos, krūtinės ir galvos skausmai, o iš principo ir visi skausmai gali būti rimtos ligos požymiai. Jei tie skausmai nesiliauja, visada reikia kreiptis į gydytoją.

Su nelaimingais atsitikimais susijusius skausmus, pavyzdžiui, sumušimo ar lūžimo skausmus, galima nedvejojant sušvelninti ar visiškai pašalinti autohipnoze. Čia tiktų papildomai dar įsivaizduoti, jog sužalotą vietą šaldo maišelis su ledu. Vis dėlto sudėtingų patempimų, lūžių ar sutrenkimų atveju reikalinga gydytojo pagalba. Neuralgijas, kitaip sakant, nervų skausmus, tokius kaip išialgija (sėdmeninio nervo skausmai), trišakio nervo neuralgija ir migrena, skausmus po operacijų ir fantominius skausmus po amputacijų taip pat galima šalinti hipnoziniu nuskausminimu.

Jei, sakysim, po apsilankymo pas dantų gydytoją norėtumėt nuskausminimą nutraukti, tai pakanka jį atšaukti kartojant atbuline tvarka tuos veiksmus, kuriais tas nuskausminimas buvo pasiektas arba pasinaudojant pozityviuoju žiedu. Po operacijos dantų – žandikaulio srityje įteikite pats sau, kad skausmui būsite nejautrus tiek, kiek užsimanysite.

Nėštumas ir gimdymas

Atsipalaidavimas nėštumo metu rekomenduotinas ir ruošiantis gimdyti, ir norint atsikratyti nepageidautinų nėštumą lydinčių šalutinių reiškinių: vėmimo, pykinimo, virškinimo ir miego sutrikimų, vilko apetito saldumynams ar rūgštiems maisto produktams, laukimo baimės ir pernelyg didelio svorio padidėjimo.

Visus simptomus, kurie nėra „natūralios nėštumo pasekmės“, pavyzdžiui, svorio padidėjimą, viršijantį atitinkamai nėštumo stadijai būdingas reikšmes, galima pašalinti hipnoze ar autohipnoze.

Kadangi tie simptomai įvairioms moterims nevienodi, o kita vertus, jų ir priežastys skirtingos, juos reikia tirti ir šalinti po vieną. Dažnai juos sukelia neteisingos nuostatos, pavyzdžiui, tokia: nėštumą visada lydi pykinimas, šleikštulys, nėštumas visada susijęs su vienu ar kitu simptomu.

Tik jokiu būdu negalima savarankiškai treniruotis, kaip gimdyti. Įtaigų sukelti įtempimai gali baigtis komplikacijomis su labai nemaloniomis pasekmėmis.

Štai svarbiausios įtaigos, priklausomai nuo simptomų:

1. Visur ir visada esu rami ir atsipalaidavusi.
2. Jaučiuosi gerai, esu sveika ir aktyvi.
3. Saldumynų, alkoholio ir nikotino man visai nereikia.
4. Pati maitinuosi ir savo kūdikį maitinu visiškai teisingai ir pakankamai.
5. Mano svoris atitinka šiai nėštumo stadijai būdingą svorį.

Papildomai reikėtų išmokti naudotis pozityviojo žiedo metodu, kad būtumėt pasiruošusi visiems netikėtumams. Be to, nėštumo laikotarpis yra pats tinkamiausias laikas mokytis šalinti skausmą hipnozės būdu. Tai reikalauja treniravimosi, tačiau palyginti didelis ar net visiškas nejautrumas skausmui gimdymo metu pateisina tam sugaištą laiką. Nuskausminimas hipnoze yra natūralus ir nekenksmingas tiek motinai, tiek kūdikiui, o nuskausminant medikamentais kūdikis gali smarkiai nukentėti nuo nuskausminamųjų vaistų poveikio.

Hipnozė gimdymo metu

Hipnozė yra vienintelis metodas, natūraliu būdu darantis gimdymą pakeliamą nėščiajai; jis taip pat nepavojingas ir kūdikiui.

Įvairios narkotinės medžiagos taip smarkiai paveikia kūdikį, kad jam kyla baimės. Tokia gimdymo trauma tolesniame jo gyvenimo kelyje gali turėti fatališkų pasekmių. Vėliau streso situacijose tokį žmogų gali iš karto apimti jausmai „Negaliu nieko padaryti“, „Mane apėmė nepaaiškinama baimė“, „Mane kamuoja ankštų patalpų baimė“, „Mane kamuoja laukimo baimė“, „Mano gyvenime dar turi atsitikti kažkokių lemtingų dalykų“, „Mane kamuoja nelauktai atsivėrusios tuštumos baimė“, „Man gresia pavojus“, „Aš bijau užmigti“, „Aš bijau mirti“.

Moterims svarbiausia, kad gimdymas vyktų neskausmingai, kiek tik tai įmanoma. Daugeliui pavyksta autohipnoze skausmą visiškai pašalinti, kitoms – bent jau pasiekti, kad gimdymo skausmai būtų pakeliami. Tik palyginti nedidelei daliai moterų reikia papildomai naudoti dar ir narkotines medžiagas.

Jei Jūs iki nėštumo ir jo metu treniravotės, kaip pašalinti atskirų kūno dalių, o ypač apatinės pilvo dalies, skausmus, ir tų treniruočių rezultatai buvo patenkinami, galite be baimės laukti gimdymo. Taigi, kai treniruositės nėštumo metu, bandykite pasiekti kuo gilesnę hipnozę ar net visiškai pašalinti skausmą. Atsikratykite visų abejonių, nes šimtaprocentinės sėkmės galima tikėtis tik tada, kai pasitikite pati savimi ir autohipnozės poveikiu. Treniruokitės kasdien po du tris kartus, ir sėkmė bus Jums geriausias atlygis. Priešgimdy-

minė stadija nuo pirmųjų gimdymo skausmų iki kūdikio gimimo galėtų vykti maždaug taip.

Prasidėjus gimdymo skausmams, praneškite savo gydytojui. Dar nepradėkite grimzti į hipnozės būseną, nes ji dėl atsipalaidavimo būsenos gali sutrumpinti gimdymo stadiją.

Autohipnozę pradėti saugiausia tada, kai gulėdama lovoje lauksite gimdymo. Tik tada užsimerkite ir nugrimzkite į hipnozę. Tolesnius tyrimus ir manipuliacijas galėsite daryti jau pasinėrusi į autohipnozės būseną. Kai ims susitraukinėti pilvo raumenys (taigi, kai surems gimdymo skausmai), kartokite pati sau tokią įtaigą: „Su kiekvienu gimdymo skausmų priepuoliu skausmas vis mažės, ir galų gale aš jo visai nebejausiu". Įteikite sau, kad ir injekcijos Jums visiškai netrukdo, nesvarbu, į kurią vietą jos būtų daromos. Įteikite sau, kad visi triukšmai aplink Jus Jūsų visai nedomina, Jūs visiškai abejinga jiems ir girdite tik gydytojo ir kitų Jus prižiūrinčių asmenų balsus. Visos prie Jūsų esančių asmenų negatyvios pastabos Jūsų nedomina, tačiau Jūs klausotės Jums užduodamų klausimų ir atsakinėjate į juos aiškiai ir suprantamai. Papasakokite gydytojui ar pribuvėjai apie viską, ką jaučiate. Jei gimdymui pasiekus paskutinę stadiją prisireiktų daryti tarpvietės pjūvį, norint išvengti nekontroliuojamo raumenų plyšimo, tai įteikite sau, kad susitrauktų kraujagyslės ir sumažėtų kraujavimas ir kad Jūs vis giliau ir giliau pasineriate į hipnozės būseną ir skausmas visiškai išnyksta.

Hipnozės būseną nutraukite tik tada, kai gimdymas visiškai baigsis be jokių komplikacijų.

Jei gimdant Jums darytų cezario pjūvį, savitaiga nuskausminkite apatinę pilvo dalį ir kartu stenkitės atsiduoti raminančioms mintims apie savo kūdikį.

LIGA

Sveikata – tai toks malonus geros bendrosios savijautos jausmas. Visi pagrindiniai poreikiai patenkinti, o tie poreikiai pirmiausia yra psichinio ir tik po to fizinio, kūniškojo pobūdžio. Psichosomatiniai funkcijų sutrikimai, negalavimai ir ligos visada yra psichinių bėdų pasekmės.

Gal daug kam tokia mintis pasirodys eretiška, bet iš principo kiekvienas žmogus atsako ir už savo sveikatą, ir už savo ligas. Mūsų mintys ir jausmai formuoja mūsų kūniškąją materialiąją tikrovę, mūsų fizinę sveikatą, kaip ir mūsų fizines ligas. Liga nėra atsitiktinumas, ji nėra būtinybė, nėra lemtis, kurią turime priimti tokią, kokia ji yra. Liga, jei tik ji nėra įgimta, yra gilaus dvasinės, psichinės pusiausvyros neturėjimo atspindys, tariamai neišvengiami konfliktai tarp paties nusistatytų blokavimų ir tikrove tapusių neteisingų nuostatų.

Tariami ar tikri nusivylimai, skriauda dėl priverstinio pagrindinių bei individualių poreikių atsisakymo ar dėl jų nepatenkinimo ir įvairiausios baimės teikia klaidingą psichinę informaciją ir sudaro prielaidas klaidingoms reakcijoms, kurių poveikis yra agresija negatyviąja prasme. Ir kai tokia agresija nukreipiama prieš save patį, prieš savo kūną, tai pasireiškia kaip fiziniai funkcijų sutrikimai ir ligos.

Liga yra iššūkis, kurį psichika meta žmogui, norėdama parodyti, jog jis turi kažką keisti. Ligos nėra pasirenkamos visam gyvenimui. Jei žmogus pakeičia savo nuostatas, jei ima galvoti kitaip, dėl to jis ir jausti ima kitaip, paskui jau ir veikia kitaip, stengiasi padėti sau, savo kūnui, savo sveikatai.

Psichosomatinė medicina yra „visumos medicina“. Nepakanka gydyti vien kūniškus simptomus, reikia kažką daryti ir priežastims, psichikai. Dažniausiai reikia tiek nedaug, tik truputėlį padėti psichikai, kai, žiūrėk, fizinė liga jau taip įsitvirtino, jog be medicininio gydymo jos neišvarysi.

Ne visada, kai pasireiškia tam tikri fizinių funkcijų sutrikimai ir ligos, reikia tučtuojau kreiptis į gydytoją. Tačiau kai liga ima rimtai trukdyti, kamuoti, o po ilgesnio laiko ir kelti baimę, reikia ją ištirti mediciniškai. Ir jei toks tyrimas parodytų esant psichines priežastis, tai medicininį gydymą reikia papildyti ir psichoterapiniu.

Kai priežastys ne tokios rimtos, pavyzdžiui, stresai asmeniniame gyvenime ar darbe, neteisinga elgsena su iš to kylančiomis negatyviomis pasekmėmis, baimėmis, neteisingomis nuostatomis ir neteisingomis viltimis, arba kai pasireiškia į save nukreipta agresija dėl nepatenkintų, dažnai per didelių poreikių, tai daug galima

pasiekti ir gydantis pačiam. Įtaigos ir įsivaizdavimų metodai su jų galimybėmis atskleisti problemas ir išspręsti jas kartu su pokalbių, o esant reikalui, ir su elgesio terapija yra labai efektyvus įvairiausių psichosomatinių ligų gydymo metodas.

Jūsų sveikatai svarbu atsikratyti neteisingų nuostatų, tokių kaip šios:

- „Sendami žmonės tampa silpni ir ligoti".
- „Liga – tai lemtis".
- „Ligos priežastys – šeimoje".
- „Kas turi vėžį, tas anksčiau ar vėliau ir mirs nuo jo".
- „Kieno širdis nesveika, tas būtinai turi saugotis".
- „Daktarai viską sutvarkys".
- „Dievas davė ligą, norėdamas mane išbandyti".
- „Liga yra Dievo bausmė".
- „Esu neturtingas ir ligotas".
- „Kas neturtingas, tas ir mirs anksčiau".

Šios įtaigos, daugeliui žmonių tampančios nuostatomis, sukelia baimes, ir jau vien tik tikėjimas jomis skatina su tomis nuostatomis susijusių ligų atsiradimą arba jų paūmėjimą. Kad geriau suprastumėt įtaigos poveikį Jūsų mąstymui, Jūsų jausmams ir nuo sveikatos priklausančiai Jūsų savijautai, padarykite tokį pratimą.

Atsipalaiduokite, užsimerkite, kvėpuokite giliai, ramiai ir tolygiai. Įsivaizduokite, kad vis giliau grimztate į sapno būseną. Vis tamsiau ir tamsiau, vis tamsiau, visiškai tamsu... O dabar vėl šviesiau, vis šviesiau ir šviesiau, visai šviesu, ir Jūs vėl atsiduriate tame laike, toje vietoje, toje situacijoje, kai Jūs sirgote. Vis giliau grimztate į tą situaciją, vis giliau į tą Jums tokią nemalonią būseną. Ir štai esate toje situacijoje, sergate, ir sergate taip smarkiai, kaip niekada anksčiau, jaučiate ligą visame savo kūne. Jūs kenčiate, Jus apima baimė. Jūs puolate į neviltį. Kiekvienoje savo kūno ląstelėje juntate skausmus, negalavimą. Taigi Jūs sergate, jaučiate, jog sergate... sergate... sergate. Visos Jūsų mintys, visi jausmai sukasi tik apie tą ligą, visas Jūsų kūnas užsiėmęs tik ja.

Ir Jūs pasineriate į gilų sapną, vis giliau ir giliau. Darosi tamsiau ir tamsiau, vis tamsiau, o po to – vis šviesiau, vis šviesiau ir šviesiau, visai šviesu. Jūs vėl atsiduriate tame laike, toje vietoje ir toje situacijoje, kai buvote linksmas, laimingas, kupinas gyvenimo džiaugsmo, kupinas jėgų – fizinių, protinių ir dvasinių, toks sveikas, kaip niekad anksčiau. Pasineriate vis giliau į tą situaciją. Gerai jaučiatės, esate kupinas jėgų, vidinės ramybės ir harmonijos. Jaučiatės sveikas kaip ridikas. Vėl laimingas, vėl sveikas, vėl kupinas energijos, noro dirbti. Jaučiatės labai gerai – jau seniai taip gerai nesijautėte. Kad taip visada – gera savijauta, laimė, sveikata. Pasimėgaukite dar kelias minutes tuo nuostabiu geros savijautos jausmu...

Po to suskaičiuokite nuo vieno iki trijų ir atsimerkite.

O jei kokia nors liga Jus jau kamuoja, permąstykite savo nuostatas. Pakeiskite tas, kurios trukdė ir tebetrukdo sveikam, patenkintam, laimingam gyvenimui.

Jei Jūsų liga tokia, kad be gydytojo neįmanoma išsiversti, tai pasistenkite ir pats kuo galėdamas padėti gydytojui ją gydyti. O pats svarbiausias dalykas yra Jūsų valia pasveikti. Jei visiškai pasitikėdamas savimi panaudosite visus savo sugebėjimus ir galimybes savo sveikatos labui, tai ir vėl tapsite sveikas.

Tobulinkite autohipnozės ir įsivaizdavimo techniką. Priklausomai nuo ligos stiprumo, duokite savo kūnui laiko pailsėti. Būdamas atsipalaidavęs, įsivaizduokite, kad pasiekėte savo tikslą, vėl esate sveikas. Visomis savo mintimis ir jausmais pasinerkite į tą savo sveikatos būseną ir nė minutei nesuabejokite, kad Jums pavyks.

Kas septyneri metai Jūsų kūnas atsinaujina, nes per tiek laiko visos kūno ląstelės pakeičiamos naujomis. Kadangi psichika reguliuoja visus kūne vykstančius procesus, tai ji gali vėl sugrąžinti sveikatą, kai dėl Jūsų reakcijų į aplinkos įtaigas, dėl neteisingų nuostatų atsiranda kūno funkcijų sutrikimų ir ligų, jei tik pašalinamos psichinės priežastys. Juk priešingu atveju ar būtų įmanomi vadinamieji spontaniški ar stebuklingi išgijimai? Kryptinga savitaiga galima išgydyti net sunkias, vadinamosios šiuolaikinės medicinos laikomas nepagydomomis ligas. Nors minėtosios medicinos atstovai tą neigia, tačiau tai vis tiek įmanoma!

Taigi dar šiandien pat pradėkite daryti ką nors sau pačiam. Sveikatai svarbi kiekviena diena. Galvokite apie tai, kad *Jūsų mintys formuoja Jūsų kūniškąją tikrovę!*

Psichoneuroimunologija

Žmogaus kūno gynyba užsiima labai sudėtinga imuninių ląstelių sąveikaujančių reakcijų sistema. Ji visą laiką stengiasi nukenksminti ištisą armiją įvairiausių ligų sukėlėjų. Jau keliolika metų medicinos mokslą domina ryšys tarp galvos smegenų ir imuninės sistemos. Tiesa, tos „naujos" medicinos šakos – psichoneuroimunologijos pradininkų reikia ieškoti dar trečiajame dešimtmetyje. Du austrų mokslininkai Robertas Heiligas ir Hansas Hoffas 1928 m. paskelbė darbą *„Apie centro poveikį organizmo apsauginėms jėgoms"*, tik tas jų veikalas nesusilaukė daug dėmesio ir greit buvo pamirštas.

Psichoneuroimunologijos tikrojo gimimo valanda išmušė tik po 50 metų. Amerikiečių psichologas Robertas Aderis eksperimentavo su žiurkėmis. Jis davė joms gerti pasaldinto vandens ir tuo pačiu metu įšvirkšdavo nuodų, sukeliančių vėmimą ir silpninančių imuninę sistemą. Žiurkės greit pradėjo vengti vandens, nes jis joms siejosi su prisiminimu apie nuodus. Eksperimentas buvo nutrauktas. Kai po kurio laiko žiurkės pamiršo apie vandens ir nuodų davimą joms, žiurkėms buvo duota tik pasaldinto vandens. Jos nugaišo be jokios regimos priežasties. Skrodimas parodė, kad jų imuninė sistema prisiminė apie vandens ir nuodų davimą ir sureagavo į tik vandens davimą. Tuo tarpu vienas R. Aderio bendradarbis įrodė, jog yra ryšys tarp nervų ir imuninės sistemos. Blužnį, užkrūčio liauką, kaulų smegenis ir limfmazgius – imuninių ląstelių gaminimosi vietas – nervai tiesiogiai sujungia su galvos smegenų ląstelėmis.

Adrenalinas stimuliuoja imuninę sistemą streso situacijose. Jei stresas užsitęsia ilgiau, vietoj adrenalino išsiskiria daugiau kortino, stabdančio imuninių ląstelių veiklą. Taigi stresas sumažina atsparumą infekcijoms – ilgo streso veikiami žmonės greičiau suserga. Studentų tyrimai parodė, kad jų atsparumas ligoms egzaminų me-

tu smarkiai sumažėja ir jų imuninei sistemai sustiprėti po egzaminų sesijos reikia apie poros savaičių. Per menkas pasitikėjimas savimi, dvasinė depresija, persiskyrimas su artimu žmogumi, gyvenimo partnerio mirtis ir panašios dvasinės krizės irgi mažina atsparumą įvairiausioms ligoms.

Ir atvirkščiai – pozityvus mąstymas bei pozityvių minčių ir jausmų savitaiga ir įsivaizdavimai pagreitina gijimo procesą. Hipnoze ar net ir paprasčiausiais atsipalaidavimo pratimais galima pasiekti, kad kraujuje padaugėtų imuninių ląstelių. Tyrimai dar tik pradedami, tačiau jau pasiekti laimėjimai teikia vilčių. Kaip ten bebūtų, tačiau nekelia abejonių tai, kad psichika visada dalyvauja ligos procese, nes jei ji gali skatinti ligų atsiradimą ir jų įsigalėjimą, tai gali padaryti ir atvirkščią dalyką.

Jei atsikratėte neteisingų ir atgyvenusių nuostatų ir jei esate susipažinęs su pozityviojo mąstymo prielaidomis, sugebate pats pasinerti į hipnozės būseną, įsivaizduoti ir vizualizuoti, tai pradėkite.

Turėkite galvoje šiuos svarbius momentus:

- Nepasiduokite laiko spaudimui, todėl nenusistatykite jokių tikslių terminų, kada pasveiksite.
- Nebūkite nekantrus. Ligoms reikėjo nemažai laiko, kol jos pasiekė dabartinę stadiją, taigi ir jų raida priešinga kryptimi užtruks ilgokai.
- Griežtai laikykitės gydytojų nurodymų. Dažnai neįmanoma išvengti ir operacijų. Pagalvokite ir apie tai, kad nors Jūsų gydymasis savo jėgomis – geras dalykas, tačiau stebuklingo išgijimo jis neatneš. Tačiau jei kiek įmanoma jį naudosite, jis bus labai vertingas gydytojų rūpinimosi Jūsų sveikata papildymas.
- Oficialiosios medicinos priemones papildykite gamtinėmis gydymo priemonėmis.
- Savo sveikatą treniruokite kasdien po vieną, du, tris kartus. Kuo dažniau įsivaizduosite sveikimo procesą ir savo pasveikimą, tuo didesnės bus sėkmės garantijos.

- Jei dar gerai neįvaldėte autohipnozės ar įsivaizdavimo technikos, pasinaudokite hipnoterapeuto, besispecializuojančio psichoneuroimunologijos srityje, pagalba.
- Ir čia galioja principas – nieko nedaryk per jėgą, tegu viskas vyksta savaime Jums tai suvokiant ir pasitikint savimi. Pasikliaukite savimi, o ypač savo pasąmone.
- Be perstojo kovokite su savo liga. Stebuklingi išgijimai – tai spontaniški išgijimai, o spontaniški išgijimai visada yra gyvenimo įpročių, mąstymo, jausmų, veiksmų pertvarkymo pasekmės.

Kova su vėžiu ir leukemija

Pasinerkite į atsipalaidavimo būseną ir įsivaizduokite, kad esate savo imuninės sistemos, visų savo kūno apsaugos jėgų vyriausiasis vadas. Jaučiatės tvirtai, pasitikite savimi, suvokiate savo vertę, Jums pavaldi didžiulė armija.

Įsivaizduokite, kad Jūsų kūne įsitaisė pavojingas priešas, kuris Jums tik kenkia ir Jus silpnina. Tas priešas materialus, tikras, jis įsitaisė tam tikroje dalyje Jūsų kūno, kuris yra didelis, platus ir gilus kaip jūra. Tas priešas leidžia savo ataugas it kokius čiulptuvus į šitą Jūsų kūno jūrą, norėdamas Jums pakenkti, Jus nužudyti. Įsivaizduokite jį kaip didžiulį mėsos gabalą, neturintį veido. Tai besotė pabaisa, o jos ataugos – tai tarsi maži ėdrūs parazitai. Pats susikurkite savo priešo ir jo ataugų vaizdinį.

Įsivaizduokite, kad vadovaujate įvairiems specializuotiems daliniams, didelėms rajoms ląstelėms, rajumu prilygstančioms rykliams, mažesniems gynybos daliniams, nepasotinamiems ir pavojingiems kaip piranijos, ir nuodingoms medūzoms, purškiančioms druskos rūgštį. O dabar įsivaizduokite, kad prasideda kova. Niekas nežino, kaip ilgai ji užtruks. Tiktai jau dabar žinote, kad tą kovą laimėsite, nes esate stipresnis, galingesnis, visapusiškesnis.

Tiksliai įsivaizduokite tos kovos eigą. Lai ji iškyla prieš Jūsų akis kaip koks filmas. Priešais Jus driekiasi kovos laukas. Jūsų priešas įsitvirtinęs jūros dugne, iš kurio jis siurbia maisto medžiagas ir energiją, ir dėl to vis didėja ir darosi vis rajesnis. Žiūrėkite, kaip ji pulsuoja, ta

pabaisa, tas mirtį nešantis Molochas, kuris ryja viską. Žiūrėkite į jo ataugas, kurios nors dar mažytės, bet ne mažiau pavojingos ir rajos.

Dabar meskite į mūšį savo dalinius – didžiuosius ryklius ir mažąsias piranijas su aštriais kaip skustuvai dantimis. Rykliai puola pabaisą, išplėšdami iš jos kūno didelius mėsos gabalus. Pabaisos didžiulės žaizdos smarkiai kraujuoja, ji pamažu, bet nepaliaujamai mažėja. Piranijos puola Jūsų priešo ataugas ir ryja jas vieną po kitos. Permaininga kova vyksta toliau.

Meskite į kovą visus savo dalinius, ryklius ir piranijas, nes pabaisa ištverminga ir pavojinga. Tačiau rykliai padarė jai gilių žaizdų, ir ji vis mažėja ir mažėja. Piranijos suryja vis daugiau pavojingųjų ataugų, ir Jūsų baisusis priešas turi jų vis mažiau ir mažiau.

O dabar paleiskite prieš tą pabaisą savo specialiuosius dalinius – nuodingas rūgštį purškiančias medūzas. Žiūrėkite, kaip rūgštis įsiskverbia į pabaisos kūną, kaip tirpdo jį, kaip jos kūne atsiranda didžiulės juodos skylės, kaip ji tirpsta ir mažėja. Stebėkite, kaip ji naikinama, kaip vis mažėja jos ataugų.

Atkreipkite dėmesį, kad Jūs pats jaučiatės vis geriau, tvirčiau, kaip didėja Jūsų pasitikėjimas savimi. Ir atrodote, ir jaučiatės vis stipresnis. Aiškiai matote ir jaučiate, kad laimėsite tą kovą, ir tas Jūsų įsitikinimas vis stiprėja. Pabaisai jau artėja paskutinioji, jos ataugos jau beveik visos sunaikintos, ir Jūs stebite paskutinę kovos stadiją. Dar kartą, jau paskutinį kartą siunčiate į mūšį savo dalinius: ryklius, piranijas ir nuodingąsias medūzas,– ir šie, skatinami sėkmės, sunaikina paskutinius pabaisos ir jos ataugų likučius.

Tas priešas, Jūsų pavojingiausias priešas sunaikintas, ir Jūs jaučiate palengvėjimą, džiaugsmą, pasitenkinimą ir laimę. Jūs atsikvepiate su palengvėjimu, su didžiuliu palengvėjimu įkvepiate ir iškvepiate. Pasimėgaukite tuo palengvėjimu, džiaugsmu, pasitenkinimu ir laime, pajuskite tą nuostabų jausmą, kad įveikėte savo priešą, įveikėte visam laikui, amžiams. Kova truko ilgai, net nežinote, kiek laiko, bet tai nesvarbu, svarbu, kad Jūs ją laimėjote. Jūs vėl sveikas, visiškai sveikas.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir jauskite sveikatą kaip šiltą, malonų kutenimą, kuris eina per visą Jūsų kūną. Mėgaukitės tuo, kad tas jausmas su kiekvienu kvėptelėjimu darosi vis intensyvesnis.

Dabar skaičiuokite nuo vieno iki trijų, ir vaizdai dings, bet malonus sveikatos jausmas pasiliks.

Širdies stiprinimas

Širdžiai nusilpus ar reabilitaciniu laikotarpiu po širdies infarkto pats naudingiausias dalykas yra širdies raumens stiprinimas. Jei raumenis stiprinančios fizinės treniruotės dažniausiai negalimos ar yra per daug varginančios, tai įsivaizduojamos treniruotės, nereikalaujančios kūno pastangų, beveik visada yra labai naudingos. Rezultatai būna stulbinantys. Patyrusių širdies infarktą ar ištvėrusių šuntavimo operaciją pacientų tolesnį gydymą galima, kai tik bus sureguliuotas širdies raumens aprūpinimas krauju, paspartinti įsivaizduojamais sportiniais pratimais ir širdį sustiprinti greičiau nei paprastai. O tokiu būdu padidintas širdies pajėgumas išeina į naudą visam organizmui.

Geriausia sporto rūšis visiems raumenims apskritai ir ypač širdies raumeniui stiprinti yra bėgimo treniruotės. Nors žmogus, kurio širdis nusilpusi ar ką tik buvo operuota, negali užsiiminėti jokiu sportu, tačiau niekas jam nedraudžia *įsivaizduoti*, kad jis sportuoja.

Tokiomis įtaigomis ir įsivaizdavimais, jei tik jie atliekami pakankamai dažnai – vieną, du, tris kartus per dieną – galima pasiekti pozityvių rezultatų. (Vis dėlto prieš pradėdamas tai daryti, pasitarkite su savo gydytoju, nes būna atvejų, kai nerekomenduotinos net įsivaizduojamos treniruotės.)

Taigi bėgiokite mintyse! Susidarykite programą:

Pirmoji savaitė:	Įsivaizduokite, kad pusvalandį normaliai pasivaikščiojote nuostabiai gražiame miške.
Antroji savaitė:	Tas pats, tik jau visą valandą.
Trečioji savaitė:	Tas pats, tik pusantros valandos.
Ketvirtoji savaitė:	Dešimt minučių bėkite, tik nepersistengdamas, o po to be poilsio pertraukėlės dar pasivaikščiokite ištisą valandą.
Penktoji savaitė:	Dešimt minučių bėkite, pusę valandos eikite, vėl dešimt minučių bėkite ir pusę valandos eikite.

Šeštoji savaitė: Dešimt minučių bėkite, penkiolika minučių eikite, dešimt minučių bėkite, penkiolika minučių eikite, dešimt minučių bėkite ir penkiolika minučių eikite, nedarydamas poilsio pertraukėlių.

Intensyviai įsivaizduokite savo bėgimo treniruotę. Įsivaizduokite, kaip bėgate miško keliuku. Keliukas lygus, be jokių įkalnių. Gėrėkitės kraštovaizdžiu, medžiais, krūmais ir gėlėmis. Kvėpuokite ramiai ir tolygiai. Išeikite pasivaikščioti – ramiai, tolygiu tempu. Ir bėkite visą laiką vienodu tempu. Tik nesustokite, nedarykite jokių pertraukėlių. Treniruotę visada baikite pasivaikščiojimu.

Po tokių įsivaizduojamų treniruočių stebėkite savo kūno funkcijas ir nuolat kontroliuokite kraujospūdį ir pulsą. Pasiteiraukite savo gydytojo, kada galėsite pradėti tikras treniruotes. O iki tol ir toliau treniruokitės mintyse.

Svorio metimas

Kiekvieno automobilio pase nurodytas maksimalus leistinas jo pakrovimo svoris. Jei jis viršijamas, įstatymai už tai numato pabaudas. O ar Jūsų pase yra sveikatos požiūriu maksimalus leistinas svoris? Nėra, nes vadovaujamasi prielaida, kad kiekvienas mąstantis žmogus žino, kas jam gerai ir kas blogai. Kiekvienas turintis antsvorio pats nubaudžia save už tai, sutrumpindamas savo amžių.

Ryšys tarp besaikio valgymo ir amžiaus sutrumpėjimo pastebėtas dar gilioje senovėje. Pats protingiausias metodas savo svoriui sumažinti, be abejo, yra teisingas maitinimasis. Paskutinių dešimtmečių mitybos mokslo rezultatai rodo, kad galima ir sveikai maitintis, ir kartu numesti svorį.

Tie, kurių svoris per didelis, dažniausiai turi padidėjusį skrandį, kuris, kai tik ištuštėja, tučtuojau reikalauja vėl jį pripildyti. Todėl tokie žmonės, vos suurzgus skrandžiui, iš karto puola kramsnoti, valgyti, smaližiauti. Tačiau ilgainiui to nuolatinio alkio pojūčio galima atsikratyti, jei tik protingai sumažinsite savo svorį.

Neįmanoma nurodyti, koks turi būti tas reikiamas svoris. Yra žmonių, kurie visai gerai jaučiasi ir kai juos drabužiai truputį veržia. O kiti gerai jaučiasi tik tada, kai jie liekni it nendrės. Taigi kiekvienas turi sverti tiek, kiek to reikalauja jo savijauta. Tačiau kai žmogus nedaro nieko daugiau, o tik valgo, smaguriauja, kramsnoja, o paskui skundžiasi savo bloga figūra, tai rodo, jog to priežasčių reikėtų ieškoti tokio žmogaus psichikoje.

Viena dieta keičia kitą, tačiau nuolatinis svorio tai didėjimas, tai mažėjimas kenksmingesnis už pastovų antsvorį. Kūnas nesupranta, kad jis turėtų atsisakyti tik vienos kitos riebalų pagalvėlės, jis nesugeba atskirti dietos nuo badavimo. Kūnui dieta reiškia pavojaus signalą. Jei į jo skrandžio urzgimą nereaguojama, tai jis greit mobilizuoja energijos rezervus, esančius kepenyse ir raumenyse, kurie sudaromi iš cukraus ir ten laikomi juodai dienai. Tačiau tie energijos rezervai visada susiję su vandeniu santykiu vienas prie trijų. Dėl to riebalų pagalvėlės jau pirmosiomis dienomis ištirpsta kaip sniegas prieš saulę. Kai šie rezervai sunaudojami, po keturių šešių dienų ateina riebalinių ląstelių eilė, ir kūnas sumažina medžiagų apykaitą, kad kuo labiau sumažintų energijos sunaudojimą. Po trijų savaičių kūnas persiorientuoja į tą programą, ir apyvarta ramybės būsenoje, kitaip sakant, energija, kurios kūnui reikia ramybės būsenoje patiems būtiniausiems poreikiams patenkinti, laikantis radikalios dietos, sumažėja iki 20 procentų. Nuo tada prasideda kova tarp galvos ir kūno dėl kiekvieno riebalų, cukraus ir baltymų gramo.

Jei galva atsispiria alkiui ir ypač saldumynų troškimui, tai ir toliau naudojamos riebalinių ląstelių atsargos. Tačiau kūnas naudoja ne tik tas riebalų atsargas, bet ir raumenis. Todėl svarbu, numetus nereikalingą svorį, vėl nepradėti valgyti tiek pat, kiek ir anksčiau. Kūnas, pripratęs prie maisto minimumo, anksčiau normaliais laikytus maisto produktų kiekius dabar atideda kaip perteklių į savo riebalines ląsteles. Tačiau kadangi dažniausiai sumažėja ir raumenų, tai kūnas labai greit prisigamina riebalinių ląstelių daugiau negu prieš dietą ir tampa dar labiau išpurtęs. Norint išlaikyti dėl dietos sumažėjusį svorį, reikia energijos sunaudojimą, skaičiuojant džauliais ar kalorijomis, sumažinti maždaug 15 procentų, palyginti su iki dietos naudotu jos kiekiu. Sudarinėjant racioną, svarbiausia

atsisakyti riebalų. Visai dienai pakanka arbatinio šaukštelio riebalų. Geriausiai tinka subalansuotas mišrus maistas, turintis mažai riebalų.

Vienpusiška dieta ar radikalus gydymo kursas – patys kenksmingiausi dalykai, kokius tik galima sugalvoti. Protingai maitintis ir daug judėti – štai teisingas derinys svoriui numesti ir po to išlaikyti jį normalų. Judėjimas skatina raumenų aprūpinimą krauju ir pakeičia raumenų ir riebalinių ląstelių santykį raumenų naudai. Sportas dietos laikymosi metu sustabdo raumenų audinio nykimą. Ir čia geriausiai tinka bėgimo treniruotės, ištvermės ugdymas, skatinantis deguonies naudojimą kūne ir stabdantis riebalinių ląstelių susidarymą.

Hipnozė, įtaigos ir įsivaizdavimai yra idealus gydymo (ar gydymosi) būdas, norint rasti motyvus ir nuraminti alkį bei apetitą. Hipnozė taip pat padeda atskleisti priežastis, skatinančias žmogų per daug valgyti.

Pavyzdžiui, kai kūdikiui reikia saugumo ir meilės, kai jam reikia mamos, jis ima verkti. Ateina motina, jį pamaitina, ir kūdikis nurimsta, nes jo poreikiai patenkinti. Meilę ir saugumą jis tada susieja su maistu. Tokie žmonės tolesniame gyvenime, kaip ir ankstyvoje vaikystėje, valgymą tapatina su meilės ir saugumo jausmu. Kai tik jie pasigenda meilės ir saugumo, iš karto ima valgyti. Ir kuo daugiau valgo, tuo labiau mažėja jų galimybės susilaukti meilės, nes prastėja figūra. Dėl to jie ima valgyti dar daugiau.

Vaikas, kuris mažai valgo, bet yra sveikas, tik mažas ir silpnas, nuolat raginamas valgyti maždaug tokiais žodžiais: „Valgyk, kad užaugtum didelis ir stiprus, kad pajėgtum prasimušti ir gyvenime šio to pasiekti". Ir tikrai, jis užaugęs gali būti ir didelis, ir stiprus, bet dažniausiai tokie žmonės išsiskiria iš kitų tik savo svoriu, o ne kitais privalumais.

Kaip pagalbines priemones metant svorį siūlau Jums papildomai ausų akupunktūrą, judėjimo terapiją ir skydliaukės tyrimus.

- *Ausų akupunktūra.* Ausys beveik neskausmingai smaigstomos plonomis adatėlėmis. Ausų akupunktūrą turi daryti gydytojas.

- *Judėjimo terapija*. Jai tinka visos sporto rūšys, o ypač bėgimas, treniruojantis ištvermę. Ką pasirinkti, priklauso nuo Jūsų sveikatos būklės. Treniruotės priartins Jus prie idealaus svorio.
- Išsitirkite,kaipveikiaJūsų*skydliaukė*. Atsisakykite visų vaistų, kuriuos ligi šiol vartojote svoriui numesti.

Paprašykite ko nors, kad įrašytų Jums į magnetofono juostelę žemiau pateiktą hipnozės tekstą, arba tai padarykite pats. Kartu su hipnozės pradžia, įsigilinimu į hipnozės būseną ir trumpąja meditacija visas pratimas užtruks apie 45 minutes.

Su kiekvienu kvėptelėjimu Jūsų kvėpavimas ir pulsas darosi vis ramesni ir tolygesni, vis ramesni ir tolygesni, visiškai ramūs ir tolygūs. Ir Jūs suprasite, aiškiai suprasite, kas Jus slegia, kas kaltas dėl fizinių Jūsų negalavimų, kas kaltas dėl sumažėjusio Jūsų pajėgumo, dėl Jus supančių žmonių atlaidžių šypsenėlių. Tai Jūsų antsvoris kamuoja Jus. Jis apsunkina Jūsų stuburą ir žaloja jį, apsunkina Jūsų širdį ir kenkia jai. Jis apsunkina Jūsų sielą ir kenkia jai. Jums skauda nugarą, Jūsų širdis ir kraujo apytakos sistema yra perkrautos, o Jūsų siela irgi kamuojasi.

Su ilgesiu prisimenate savo figūrą tokią, kokią turėjote kadaise, ir aiškiai, visiškai aiškiai ir ryškiai suvokiate priežastis, dėl kurių Jūs taip nutukote: įgimtą polinkį storėti, neteisingus maitinimosi įpročius vaikystėje, nusivylimus ir netektis vėlesniame gyvenime ir jų sukeltas frustracijas. Suvokiate tą užburtą ratą, kuriame atsidūrėte ir iš kurio lig šiol nepajėgėte išsivaduoti.

Tačiau šiandien, dabar, šią akimirką, priimkite sprendimą numesti svorį ir vėl sulieknėti, tapti toks lieknas, koks buvote anksčiau. Ir su kiekvienu kvėptelėjimu stiprėja Jūsų pasiryžimas numesti svorį, su kiekvienu kvėptelėjimu jis stiprėja ir stiprėja.

Ir Jūsų pasąmonė atsiveria plačiai plačiai, tarsi vėjas būtų nuginęs didžiulį debesį, dengusį saulę. Dangus tampa visiškai giedras, ir kaip dangus išsigiedrija ir atsiveria, taip atsiveria ir Jūsų pasąmonė. Kiekvienas žodis, kiekvienas sakinys giliai įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, įsišaknija joje, suauga su ja. Kaip javo grūdas, patekęs į derlingą dirvą, taip ir visi žodžiai suauga su Jūsų pasąmone, suauga labai tvirtai, neatskiriamai.

Jūsų pasąmonė reaguoja ir veikia kaip kompiuteris. Ir kaip kompiuteris gali veikti tik pagal savo programą, taip ir Jūsų pasąmonė tiksliai laikosi tų žodžių ir veikia pagal juos. Nes yra taip, tarsi Jūsų pasąmonė būtų užprogramuota ir ta naujoji programa atrodytų taip:

- Padarykite gera savo kūnui, numeskite svorį!
- Kiekvienas numestas kilogramas pailgins Jūsų gyvenimą.
- Numeskite svorį, padėkite savo nugarai.
- Kiekvienas numestas kilogramas sumažins Jūsų širdies krūvį.
- Numeskite svorį, tapkite lieknas ir gražus.

Dabar Jūs valgysite tik tiek, kiek Jūsų kūnui reikia, kad jis galėtų normaliai funkcionuoti.Ta programa nuo šiol yra darbo programa Jūsų pasąmonei. Pastebėsite, kad jau nebejaučiate alkio. Dingo apetitas Jūsų iki šiol mėgtiems valgiams. Valgymas nuo šiol Jums tapo visiškai antraeilis, nesvarbus ir neįdomus dalykas, kuriam Jūs abejingas, nes Jūsų pasąmonė reguliuoja ne tik Jūsų protą ir sielą, bet ir visas Jūsų kūno funkcijas.

Jūs suvokiate savo pasąmonės galią, kuri „įsako“ Jums be ypatingų pastangų numesti svorį ir sulieknėti, tapti tokiam lieknam, koks norėtumėt būti. Jūs suvokiate, kad Jūsų kūną formuoja Jūsų paties mintys. Jūsų pasąmonės jėga tokia didelė, kad ji per Jūsų mintis formuoja Jūsų kūną taip, kaip Jūs norite. Jūsų figūra nuo šiol kasdien vis gerės ir gerės. Ir Jūs visiškai laisvai giliai ir ramiai kvėpuojate: įkvepiate – iškvepiate.

Jūsų pasąmonė valdo Jūsų skrandžio funkcijas. Skrandžio sulčių, kurios išsiskiria vos tik pagalvojus apie valgymą ar pamačius maistą ir sukelia fizinį alkio jausmą, išsiskyrimas Jūsų skrandyje nuo šiol sumažės. Jūsų plonoji žarna jau nebeims tiek maisto medžiagų iš maisto tyrelės kaip iki šiol, Jūsų medžiagų apykaita pagerės. Į Jūsų kūną patekusio maisto sudėtinės dalys bus greičiau sudeginamos ir sunaudojamos.

Jūsų svoris ims mažėti kas valandą, kas dieną, Jūs pradėsite lieknėti. Kiekvieną dieną Jūs neteksite vis daugiau svorio ir darysitės vis lieknesnis, kol pasieksite tokį svorį, kokį norėjote pasiekti, kol turėsite tokią figūrą, kokios norėjote. Kiekvieną dieną Jūs neteksite dalies savo svorio ir ypač tose vietose, kur jis Jums labiausiai trukdo. Kiekvieną dieną gerės viskas – ir Jūsų figūra, ir Jūsų sveikata. Ir net nuolat neverčiant savęs mažiau valgyti ar net iš viso nevalgyti, Jūsų svoris mažės,

Jūs darysitės lieknesnis, nes Jūsų pasąmonė dirba Jūsų labui, nors Jūs to ir nejuntate, ji dieną naktį dirba Jūsų labui.

- Valgymas Jums yra visiškai antraeilis ir neįdomus dalykas.
- Būti lieknam yra gražu.
- Idealus svoris suteikia sveikatą visam kūnui.
- Sveikata – svarbiausias dalykas.
- Su kiekviena diena Jūs darotės lengvesnis ir lieknesnis.
- Padarykite paslaugą savo kūnui, suliesėkite!
- Kiekvienas numestas kilogramas pailgina Jūsų amžių.
- Numeskite svorį, padėkite savo nugarai.
- Kiekvienas numestas kilogramas sumažina Jūsų širdies krūvį.
- Numeskite svorį, tapkite lieknas ir gražus.

Jūs išsivaduosite nuo visų baimių, nuo fizinių ir psichinių negalavimų, išsivaduosite nuo antsvorio. Riebalų pagalvėlės mažės, kasdien mažės vis labiau ir labiau, Jūsų oda įsitemps, Jūsų figūra ir išvaizda kiekvieną dieną bus vis geresnė ir geresnė.

O dabar aš perkeliu Jus 100 dienų į Jūsų ateitį, ir pats pamatysite save, savo figūrą, kaip ji atrodys po 100 dienų. Tik klausykitės muzikos ir balso ir leiskite vesti save, paprasčiausiai leiskite vesti save, ir tiek. Su kiekvienu muzikos garsu Jūs dabar pasislinksite po truputį į savo ateitį. Štai praėjo 10 dienų. Štai praėjo 20 dienų. Jau praėjo 50 dienų. Pagaliau praėjo ir 100 dienų.

Dabar įsivaizduokite, kad pabundate. Ankstyvas rytas. Jūs atsikeliate, išlipate iš lovos ir atsistojate prieš didelį veidrodį, kuriame galite matyti save visą. Ir Jūs matote tas permainas, kurios įvyko per pastarąsias savaites. Kūnas, kurį Jūs matote,– tai visiškai naujas kūnas, toks kūnas, kokio Jūs visą laiką norėjote. Dingo visos tos trukdančios riebalų pagalvėlės. Jūs sukiojatės į vieną ir į kitą pusę, apžiūrinėjate save iš visų pusių. Pasisukate į dešinę, pasisukate į kairę ir tai, ką matote, kelia jums džiaugsmą ir pasitenkinimą. Jūsų šlaunys ir klubai liekni, pilvas plokščias, o visur ten, kur anksčiau buvo tos trukdančios riebalų pagalvėlės, dabar viskas liekna, taip, kaip Jūs visada norėjote.

Einate prie savo drabužių spintos ir pradedate rengtis. Pagaliau vėl galite apsivilkti tai, kas Jums patinka. Visus tuos gražius drabužius, į kuriuos ilgą laiką apskritai nebegalėjote įtilpti. Einate prie veidrodžio, apžiūrinėjate save, ir didžios laimės jausmas persmelkia visą Jūsų kūną. Jaučiatės taip gerai, kaip jau seniai nesijautėte.

Jūsų nugara neįtempta ir atsipalaidavusi. Jūsų širdis plaka ramiai ir tolygiai. Jūs ir vėl judate taip laisvai ir lengvai kaip kadaise. Jaučiatės tvirtai, pasitikite savimi, jaučiate savo vertę, nes esate lieknas ir gražus. Jūsų oda tampri, lygi, elastinga. Jūs jaučiate pasitenkinimą savimi ir savo kūnu. Fiziškai, psichiškai ir dvasiškai jaučiatės tiesiog nuostabiai, esate laimingas ir patenkintas ir giliai savo viduje juntate, kad tokią figūrą išlaikysite.

Dabar Jūsų mintys sugrįžta 100 dienų atgal į tą laiką, nuo kurio pradėjote. Pasiimate su savim tuos vaizdus ir jausmus, tą žinojimą, kad pasiekėte savo tikslą, kad esate gražus, lieknas ir laimingas. Taigi dabar grįžtate atgal – 10 dienų, 20 dienų, 50 dienų, 100 dienų.

Ir štai Jūs vėl toje dabartyje, nuo kurios prasidėjo Jūsų kelionė į ateitį. Tie vaizdai, tos žinios ir tie jausmai, kuriuos atsinešėte iš ateities, tvirtai įsišaknijo Jūsų pasąmonėje. Ir po tos išvykos į savo ateitį Jūs nė kiek neabejojate, kad pasieksite savo tikslą, kad numesite svorį, pasieksite idealų svorį ir turėsite tokią figūrą, kokios norite. Jūsų pasąmonės programa dabar Jums jau nebeišeis iš galvos. Ir Jus, Jūsų kūną, Jūsų psichiką ir Jūsų sielą užlies didžios išlaisvinančios laimės jausmas, o Jūsų galvoje visą laiką suksis tokios mintys:

- Valgymas man yra visiškai antraeilis ir neįdomus dalykas.
- Būti lieknam nuostabiai gražu.
- Idealus svoris suteikia sveikatą visam mano kūnui.
- Visada išliksiu lieknas, gražus ir sveikas.
- Sveikata – svarbiausias dalykas.
- Su kiekviena diena aš darysiuos lieknesnis, gražesnis ir laimingesnis, kol mano figūra taps tokia, kokios noriu.
- Esu tvirtas ir pasitikiu savimi, jaučiu savo vertę.
- Myliu save, savo kūną ir gyvenimą.
- Valgydamas laikausi drausmės.
- Valgau tik tiek, kiek reikia mano kūnui, kad jis galėtų gerai funkcionuoti.
- Įvairiausi saldumynai ir alkoholis man visiškai nereikalingi ir jie mànęs daugiau nebedomina.

JAUNATVIŠKA IŠVAIZDA

Nors ištisa pramonės šaka rūpinasi tuo, kad atrodytumėme jauni, tačiau už savo jaunystės išsaugojimą kiekvienas atsakome pirmiausia pats. Tik apsidairykite aplink ir pamatysite keturiasdešimtmečių, kurie vaikšto ir mąsto kaip kokie šešiasdešimtmečiai, taigi tokie jie ir yra. Tačiau pamatysite ir šešiasdešimtmečių bei septyniasdešimtmečių, kurie dar kupini gyvybingumo.

Tokį skirtumą galima paaiškinti vidiniu nusistatymu. Kas į gyvenimą žiūri kaip į sunkią naštą ir kankynę, tą šita našta greičiau ir suriečia – sąnariai nusidėvi, vidaus organai pažeidžiami, neatlaikę spaudimo, ir tos kūno bėdos atsispindi ir išorėje: oda netenka elastingumo, negatyvūs lūkesčiai atitinkamai atsispindi veide, sumažėja ir pajėgumas.

Norint senėjimo procesą sulėtinti, kad jis prasidėtų vėliau negu paprastai, reikia šį bei tą daryti išoriškai ir viduje. Išoriškai tai daroma judėjimu – saikingai sportuojant, tiek, kiek reikia raumenims, normaliai kraujo apytakai ir normaliai kūno vidinių funkcijų veiklai palaikyti, kiek tik įmanoma tą padaryti.

Viduje kai ką galima padaryti pasirinkus teisingą požiūrį į gyvenimą, normaliai priimant biologinį amžių, netapatinant jo su smukimu ir jausmu, kad daraisi niekam nereikalingas. Sukurti pozityvų vidinį nusistatymą – tai suvokti, kad tavo amžius priklauso nuo to, kaip jauti ir kaip galvoji. Štai ir priartėjome prie mūsų temos: *mąstykite* jaunatviškai – lai Jūsų mintys bus kupinos sąmojo, tvirtumo, sveikatos, gyvybingumo, optimizmo ir pasitikėjimo savimi!

Jaunystės šaltinis

Įsivaizduokite, kad nubudote ir atsidūrėte nuostabiai gražiame pajūryje. Įsivaizduokite, kaip gulite šiltame, minkštame, baltame smėlyje. Girdite bangų ošimą, žuvėdrų klyksmą, juntate šiltą vėjelį, glostantį Jūsų kūną. Skaisčiai šviečia karšta saulė. Jūs paprasčiausiai mėgaujatės saulės šiluma, ramybe ir atsipalaidavimu, vidiniu ramumu ir harmonija.

Giliai ir ramiai kvėpuodamas pasineriate į puikų sapną, grimztate į jį giliau ir giliau, kol atsiduriate liūdname apleistame užkampyje. Aplink save matote nykų kraštovaizdį, pilkai rusvą nuvytusią žolę, nudžiūvusias gėles, praradusias savo spalvas, sausros nukamuotus medžius nuleipusiais lapais. Dangus pilnas tamsių grėsmingų debesų. Oras tvankus, priplėkęs, atsiduodantis puvėsiais. Priešais save ant plataus kelio matote žmones – keturiasdešimtmečius, penkiasdešimtmečius, šešiasdešimtmečius, septyniasdešimtmečius. Jie visi atrodo nuvargę, seni, nesveiki ir paliegę, jų akyse nematyti pasitikėjimo savimi ir gyvybingumo. Jie visi eina viena kryptimi. Tolumoje matote upę, o už upės matyti saulė giedrame mėlyname danguje be jokio debesėlio. Įsiliejate į tų žmonių srautą ir pamažu artėjate prie upės.

Ir štai jau stovite ant upės kranto ir stebite nuostabų dalyką, vykstantį prieš Jūsų akis. Žmonės, kurie atlydėjo Jus iki čia, brenda į lėtai tekantį skaidrų upės vandenį. Vanduo visiems siekia iki krūtinės. Matote, kaip jie brenda, plaukia, pasineria ir vėl iškyla, ir kuo labiau artėja prie kito kranto, tuo gyvesni ir žvalesni tampa.

Dabar ir Jūs įbriskite į vandenį – iki kelių, iki klubų, iki pilvo, iki krūtinės, pasinerkite ir vėl iškilkite. Su kiekvienu kvėptelėjimu jusite pasikeitimą, permainą savo kūne sveikatos link. Jus užlieja vėsus ir skaidrus vanduo, tačiau savo viduje Jūs jaučiate sruvenančią šilumą ir kutenantį jėgos pojūtį, vėl atbundančio gyvenimo jausmą, kuris darosi vis stipresnis, vis intensyvesnis. Kupinas jėgų Jūs įveikiate paskutinius metrus iki kranto, ten išlipate iš vandens ir apsidairote. Nustembate pamatęs, kad tie žmonės, kurie dar taip neseniai atrodė tokie seni ir nuvargę, paliegę sunkiai vilko kojas, dabar atrodo, ne, ne atrodo, o iš tikrųjų yra kupini gyvybingumo ir energijos. Jų kūnai kupini gyvumo, jie atrodo jauni ir spinduliuoja optimizmu.

Pasikeitė ir aplinka. Prieš Jus driekiasi plati lyguma, didžiulė pilna gėlių pieva. Tos gėlės įvairiausių spalvų: raudonos kupinos energijos, oranžinės pilnos natūralios jėgos, geltonos kupinos ramybės, žalios pilnos taikingumo, žydros spindi laisve, mėlynos kupinos aiškumo ir pasitikėjimo, ir visos jos žydi, kupinos sveikatos, po tuo giedru mėlynu dangumi be menkiausio debesėlio. Skaisčiai šviečia šilta saulutė, ir ta jos pozityvi šiluma giliai įsiskverbia į Jūsų kūną, persmelkia jį, užpildo visas Jūsų kūno ląsteles, visas Jūsų mintis.

Ir Jūs juntate permainą savo viduje. Jaučiatės taip gerai, esate toks kupinas energijos ir gyvenimo džiaugsmo, koks jau seniai nebuvote.

Jūsų širdis plaka ramiai, bet stipriai, kvėpavimas nesuvaržytas, ir pozityvi energija kutendama sruvena per visą Jūsų kūną. Iš lėto brendate gėlių nusėta pieva ir traukiate į save tų gėlių jėgą. Su kiekvienu kvėptelėjimu jaučiatės vis geriau ir geriau, jaunatviškiau, esate jaunas, kupinas optimizmo ir gyvenimo džiaugsmo, kupinas noro ir sugebėjimo dirbti.

Dabar prisiartinate prie mažo šaltinio, kurio vanduo suteka į nedidelį skaidrų tvenkinį. Atsiklaupiate atsigerti ir matote vandenyje savo veido atspindį. Jūsų veidas tarytum visai nebe tas – oda glotni ir elastinga, gilios raukšlės išsilygino, negatyvios raukšlės aplink burną iš viso pradingo. Jūs vėl atrodote taip, kaip prieš daugelį metų, jaunas ir kupinas pasitikėjimo savimi, optimizmo ir gyvenimo džiaugsmo. Ir fiziškai jaučiatės kupinas energijos ir sveikatos, o vidinės ramybės ir viską aprėpiančios harmonijos jausmas persmelkia visą Jūsų kūną ir visas Jūsų mintis.

Atsigulate ant sultingos žolės šalia šaltinio ir grimztate vis gilyn ir gilyn, kol vėl atsiduriate nuostabiame pajūryje, jo minkštame, baltame, šiltame smėlyje ir juntate sapno poveikį. Sapnas praėjo, bet jo poveikis su visais jausmais ir pakitimais pasiliko.

Atpratimas nuo rūkymo

Kad rūkymas absoliučiai kenksmingas sveikatai, šiandien žino jau kiekvienas vaikas. Rūkaliai greičiau suserga, greičiau tampa invalidais ir greičiau ir anksčiau miršta negu nerūkantys žmonės. Rūkymas priskiriamas prie svarbiausių plaučių ir kvėpavimo takų vėžio bei aprūpinimo arteriniu krauju sutrikimo rizikos faktorių ir kartu su padidėjusiu kraujospūdžiu bei padidėjusiu cholesterino kiekiu priklauso prie svarbių koronarinės širdies ligos ir širdies infarkto sukėlėjų. Rūkaliai daugiau kaip dešimčia metų sutrumpina savo amžių. Ir atvirkščiai, jei rūkyti liaujamasi visiškai, tai rizika susirgti kokia nors rūkymo sukeliama liga per kelerius metus sumažėja. Hipnoze ar autohipnoze atpratinant nuo rūkymo, motyvuotų pacientų atveju pasiekiama 70-procentinė sėkmė!

Tokiam atpratinimo nuo rūkymo metodui sustiprinti aš rekomenduoju ausies akupunktūrą ir homeopatinius lašus.

- *Ausies akupunktūra*. Ribotam laikui į ausį įsmeigiamos mažytės ilgalaikės akupunktūros adatėlės ir užklijuojamos pleistru, kad tvirčiau laikytųsi. Ausies akupunktūrą turi daryti specialistas.
- *Homeopatinis atpratinimo nuo nikotino mišinys* (lašeliai). Paimti lygiomis dalimis *Tabacum D6* tirpalo, *Robinia D4* tirpalo, *Lobelia D4* tirpalo ir *Lycopodium D4* tirpalo; vyrams dar pridedama *Nux vomica D4* tirpalo, o moterims – *Ignatia D4* tirpalo.

Tą homeopatinį mišinį reikia gerti du kartus per dieną po 10 lašų. Esant reikalui, retkarčiais gerkite po 5 lašus. Paprašykite savo vaistinėje, kad Jums pagamintų tokį mišinį.

Atprasti nuo rūkymo pirmiausia pradedama mintyse, po to eina jausmai ir galiausiai veiksmai. Kai tik Jūs viduje jau būsite pasiruošęs mesti rūkyti, tai galite imtis ausų akupunktūros ir pradėti gerti homeopatinius lašelius. Paskui išmeskite visas turimas cigaretes ir pradėkite autohipnozę. Po jos įžangos ir įsigilinimo galite paleisti į magnetofono juostelę įrašytą šį tekstą arba paprašyti ką nors, kad jį garsiai Jums paskaitytų.

Jūsų pasąmonė plačiai atsiveria, Jūs esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs. Esate taip atsipalaidavęs, kad visi Jūsų pojūčiai paaštrėja. Staiga aiškiai, labai aiškiai matote, kaip pirmą kartą užsirūkėte cigaretę. Matote tai taip aiškiai, tarsi tai dar kartą išgyventumėt. Dabar Jūs galvojate ir jaučiate lygiai taip pat, kaip tada, kai pirmą kartą užsirūkėte.

Užsidegate pirmąją cigaretę ir jaučiate cigaretės dūmus, juntate, kaip jie skverbiasi į Jūsų plaučius. Juntate nemalonius traukulius savo kakle, savo plaučiuose, juntate nemalonų jausmą, tarsi kažkas sugriebęs už kaklo smaugtų Jus, juntate, kaip svaigsta galva. Esate visai apkvaitęs, juntate, kad nebepajėgiate kontroliuoti savo raumenų, Jums rodosi, kad galva ir sąnariai prikimšti vatos. Tai savotiškas svaigulys, taip veikia nikotino nuodai. Gerai juntate, kaip tie nuodai veikia Jūsų kūną. Nikotino nuodai užvaldo visą Jūsų kūną, visus raumenis, visus nervus, visas Jūsų kūno ląsteles, ir su kiekviena diena Jūs vis labiau ir labiau pripranTate prie nikotino nuodų. Kiekvieną dieną, kiekvieną savaitę, kiekvieną mėnesį, kiekvienus metus Jus vis labiau įtraukia tas

priklausomybės nuo nikotino nuodų verpetas, kol vieną dieną pajuntate, kad tie nuodai kenkia Jūsų kūnui. Ateina diena, kai pajuntate, jog toliau taip tęstis nebegali.

Labai gerai prisimenate, kaip tai įvyko. Buvo ankstyvas rytas. Jūs ką tik atsikėlėte ir juntate, jog Jus apima keistas jausmas, šlykštus jausmas. Jūsų skrandį tampo traukuliai, spazmai, juntate duriantį skausmą, ir dar Jums atrodo, kad kažkas smaugia Jus, sugriebęs už kaklo, traukuliai vis smarkiau tampo Jūsų skrandį ir jie baigiasi smaugiančio, kankinančio kosulio priepuoliu. Kelias minutes Jus kankina toks smarkus noras vemti, kad net išpila prakaitas. Tik po kelių minučių vėl pajėgiate ramiai kvėpuoti. Esate visas šlapias nuo prakaito ir visiškai nusikamavęs.

Ir vėl slenka dienos ir savaitės. Tą siaubingą priepuolį jau beveik pamiršote. Tik štai vieną dieną pastebite, kad Jums sunku kvėpuoti, diena iš dienos vis sunkiau ir sunkiau. Anksčiau juokais užlipdavote laiptais, dabar jau ir tai Jus nuvargina. Juntate, kaip Jūsų kvėpavimas padažnėja, kaip širdis ima tankiau plakti, ir suprantate, kad taip yra dėl rūkymo. Ir Jus apima baimė. Jums darosi vis sunkiau ilgesnį laiką dirbti fizinį darbą. O vieną dieną pastebite, kad Jūsų kakle atsirado kažkas tokio, kas trukdo praryti maistą ir kalbėti. Tos apnašos nosiaryklės viršutinėje dalyje, siekiančios jau ir Jūsų balso stygas, kasdien Jus vis labiau vargina.

Kosulio priepuoliai rytais, diegliai ir ankštumo pojūtis krūtinės srityje sustiprina baimės jausmą, kuris dabar užeina vis dažniau. Ir pamažu stiprėja įsitikinimas, kad dėl to kaltas tik rūkymas, tik nikotino nuodai. Ir Jūs prisimenate viską, kas tik siejasi su rūkymo žala. Jūs žiūrite į savo vidų, vidiniu žvilgsniu matote savo kvėpavimo takus, matote savo bronchus, matote pilkai juodas, tąsias, gleivėtas jų apnašas, trukdančias Jums kvėpuoti. Matote mažytes bronchų atšakas, kurias tos apnašos jau baigia uždengti, matote mažytes plaučių pūsleles, kurių dalis jau nebegali priimti deguonies.

Jūs prisimenate viską, ką esate girdėjęs ir skaitęs apie plaučių vėžį, ir Jus apima baimė. Jūs apžiūrinėjate savo kraujagysles, savo arterijas, matote, kaip jos susiaurėjo dėl tų nikotino nuodų spazmuojamo poveikio. Matote, kad Jūsų vidaus organai išblyškę, blogai aprūpinami krauju, jau dalinai pakenktos ir jų funkcijos. Matote širdį – tą savo kūno variklį ir kaip tie nikotino nuodai sužalojo ją. Širdis turi įtempti visas likusias jėgas kraujui susiaurėjusiomis arterijomis varinėti, ji

trūkčioja ir pulsuoja jau neritmingai ir dirba labai greit, daug greičiau, negu reikėtų Jūsų amžiuje. Matote savo širdies vainikines arterijas, kurios susiaurėjo, tapo per daug siauros dėl tų nikotino nuodų poveikio, todėl vis sunkiau bepatenka kraujas su gyvybei taip reikalingu deguonimi tomis susiaurėjusiomis vainikinėmis širdies arterijomis į širdies raumenį.

Matote širdies raumens ląsteles, žuvusias dėl deguonies trūkumo, ir kiekviena, net mažiausia, širdies raumens dalelė, mirštanti nuo deguonies trūkumo, nudiegia Jums širdį. Jūs juntate tuos dieglius ir staiga aiškiai pajuntate, kaip Jus apima nikotino nuodų ir jų poveikio Jūsų kūnui baimė. Ir iš karto suprantate, ką jau padarėte savo kūnui ir ką toliau jam tebedarote. Ir Jums tampa visiškai aišku, kad reikia apsispręsti.

Yra tik vienas dalykas, kurį Jūs galite ir turite padaryti. Privalote liautis, liautis rūkyti, kad išgelbėtumėt savo kūną, kad apsisaugotumėt nuo ligų, invalidumo, ankstyvos mirties. Ir Jums kyla mintis, atsiranda pasiryžimas liautis rūkyti, vis stiprėja noras atsisakyti rūkymo, atsisakyti nikotino nuodų. Tas pasiryžimas toks galingas, kad Jums nebelieka nieko kito, kaip tik liautis rūkyti. Nuo šiol Jus užvaldo viena mintis, viską užgožianti vienintelė mintis.

- Daugiau neberūkysiu.
- Išsivaduosiu nuo liguisto potraukio nikotino nuodams.
- Pasveiksiu ir toliau būsiu sveikas.
- Būsiu laimingas ir patenkintas.
- Niekada neberūkysiu.

O dabar pasiklausykite balso, kuris Jums papasakos, kas laukia Jūsų po keturių savaičių. Viena savaitė. Dvi savaitės. Trys savaitės. Keturios savaitės.

Įsivaizduokite, kad nubundate anksti rytą. Nuostabiai graži diena. Jūs guvus, žvalus ir darbingas, kupinas energijos ir gyvenimo džiaugsmo. Jaučiatės neįtikėtinai gerai, taip, kaip jau seniai nesijautėt, ir visiškai aiškiai suvokiate to priežastį – Jūs jau neberūkote. Visiškai aiškiai Jūsų pasąmonėje iškyla tokie teiginiai:

- Rūkymas visiškai nereikalingas ir neįdomus, aš jam abejingas.
- Mano sveikata kasdien vis geresnė ir geresnė.

- Nerūkydamas jaučiuosi neįtikėtinai gerai.
- Jaučiuosi tvirtai, esu kupinas pasitikėjimo savimi ir savo vertės supratimo.
- Daugiau neberūkysiu.
- Lig šiol leidau sau rūkyti, o dabar leidžiu sau neberūkyti.
- Man sekasi viskas, ko tik imuosi.
- Esu kupinas vidinio stabilumo, ramybės ir harmonijos.
- Žinau, kad esu stiprus.
- Esu abejingas bet kokiems tabako gaminiams, jų man nereikia, jie manęs nedomina.
- Tabako skonis man yra atstumiantis.
- Esu stipri asmenybė.
- Nepriklausau nuo nikotino.
- Esu nerūkantis.
- Esu laisvas.

Rūkymas Jums tapo visiškai antraeiliu, nereikalingu ir neįdomiu dalyku, cigaretės Jūsų jau visiškai nebedomina ir Jūs pats stebitės, kad taip ilgai buvote priklausomas nuo tų nuodų, nuo nikotino.

Jūs jaučiate savo pasąmonės jėgą, tą jėgą, kuri padėjo Jums suprasti, kokie kenksmingi tie nuodai – nikotinas. Jūs jau ir fiziškai juntate išsilaisvinimą nuo nikotino. Jūsų kvėpavimas nesuvaržytas ir gilus, Jūsų širdis plaka ramiai, tolygiai ir galingai. O Jūsų protiniai sugebėjimai kasdien gerėja, su kiekvienu kvėptelėjimu gerėja ir Jūsų savijauta. Kasdien viskas geriau ir geriau. Jūs tiesiog nebesuprantate, kaip kažkada galėjote rūkyti, kad kadaise buvote priklausomas nuo tų nuodų, nuo nikotino. Vien tik pagalvojus apie rūkymą, Jums darosi bloga, visą Jūsų kūną iki pat paskutinės ląstelės apima šleikštulys. Ir tas šleikštulys, kurį pajuntate vos pagalvojęs apie rūkymą, rodo, kad jau įveikėte liguistą potraukį rūkyti. Niekada niekas jau nebeprikalbins Jūsų užsitraukti nors vieną cigaretės dūmą. Jau vien tabako kvapas Jums toks šlykštus, toks atstumiantis, jog Jūs nusprendėte padaryti viską, kas tik įmanoma, kad ir kitiems žmonėms padėtumėt atprasti nuo to liguisto potraukio rūkyti.

Jūs jaučiatės visiškai laisvas, absoliučiai nepriklausomas nuo liguisto potraukio rūkyti. Nenusakomas laisvės, vidinio palengvėjimo jausmas apima Jus, ir Jūs kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu įkvepiate pozityvią energiją, ir ta pozityvi energija per-

smelkia visą Jūsų kūną, Jūsų raumenis, Jūsų nervus, visus organus, visas Jūsų kūno ląsteles. Pozityvi energija šilta srove užlieja Jūsų kūną, ta banga vis šiltesnė ir šiltesnė, Jūs gerai juntate tą šiltą pozityvią energiją, kuri užliejo Jūsų kūną. Jūs juntate, kaip pamažu, bet nenumaldomai dingsta visi negalavimai, kuriuos buvo sukėlę tie nikotino nuodai.

Kiekviena diena be nikotino gerina Jūsų sveikatą. Kasdien Jūs darotės ramesnis ir ramesnis. Ir juntate, kaip sugrįžta senoji Jūsų energija, entuziazmas, pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas. Žiūrite į pasaulį kitomis akimis, vėl pajuntate gamtos grožį, suprantate, kad gyvenimas – tai gražiausia gamtos dovana, ir Jūs mylite gyvenimą, mylite gamtą, mylite save patį, mylite savo kūną – tą kūną, kurį išvadavote nuo liguisto potraukio prie nikotino. Ir Jūsų kūnas atsilygina Jums pačia didžiausia dovana, kokia tik begali būti, – duoda Jums fizinę, psichinę, dvasinę sveikatą ir vidinę laisvę.

Jūs išsivadavote nuo visų savo kūno ligų ir jo funkcijų sutrikimų. Kasdien vis labiau tai juntate. Kasdien Jūsų sveikata vis gerėja. Jūsų širdis kasdien plaka vis ramiau, tolygiau ir galingiau. Įsiklausykite į savo vidų, įsiklausykite į savo širdies plakimą, pajuskite jos nuostabų, galingą ir tolygų ritmą. Įsiklausykite į savo širdies plakimą ir išgirsite išsilaisvinimo garsus, išlaisvintos savo kūno dalies skambėjimą. Nuo nikotino nuodų išlaisvinta Jūsų širdis visiškai ramiai, tolygiai ir galingai varinėja kraują po Jūsų kūną, Jūsų skrandį, Jūsų kepenis, Jūsų inkstus, visus Jūsų organus, visus raumenis, visas nuo nikotino nuodų išlaisvinto Jūsų kūno ląsteles.

Jūsų plaučiai, Jūsų bronchai ir Jūsų kaklas kasdien apsivalo vis labiau ir labiau. Jūs kvėpuojate laisviau, labai giliai ir laisvai, tolygiai ir ramiai. Ir su kiekvienu kvėptelėjimu deguonis teka į Jūsų kūno vidų, o deguonis yra gyvybinė energija, ir ta gyvybinė energija pasiekia kiekvieną Jūsų kūno ląstelę. Jūs juntate, kaip keičiasi Jūsų kūnas, ir esate visai ramus ir atsipalaidavęs, visiškai ramus ir atsipalaidavęs ir klausotės, ką sako Jūsų pasąmonė, kuri pripildo Jus visą. Tarsi iš toli toli girdite ataidintį viską nustelbiantį Jūsų pasąmonės balsą:

- Rūkymas yra visiškai antraeilis, nereikalingas ir neįdomus dalykas.
- Tavo sveikata kasdien gerėja ir gerėja.
- Tu pasitiki savimi, esi tvirtas, esi stiprus.
- Tu sugebėjai tai padaryti.
- Tu esi nerūkantis.

O dabar ir vėl sugrįžkite į tą laiką, nuo kada pradėjote, tik pasiimkite su savim vaizdus, jausmus, žinojimą, kad esate nerūkantis. Taigi grįžkite atgal. Viena savaitė. Dvi savaitės. Trys savaitės. Keturios savaitės. Ir štai Jūs vėl čia, čia dabartyje, tik giliai Jūsų pasąmonėje įsitvirtino mintis, kad esate laisvas nuo liguisto potraukio rūkyti. Nuo šiol Jums kasdien eisis vis geriau ir geriau.

Prieš paliekant hipnozės būseną, patarčiau Jums įtvirtinti savo pasąmonėje pozityvųjį žiedą su tokiomis savitaigomis:

- Visada, kai tik padarysiu pozityvųjį žiedą, tabako kvapas man ims rodytis šlykštus ir atstumiantis.
- Visada, kai tik įkvėpęs užuosiu tabako kvapą, sustiprės mano nusistatymas nerūkyti.
- Esu laisvas, esu laisvas, esu laisvas.

Stresas

Kiekvienas žmogus yra uždara sistema, sukurta tam, kad galėtų būti ir gyventi ten, kur jam patinka, su sąlyga, kad turės oro kvėpuoti ir maisto. Nuo aplinkos jis atsiribojęs visą kūną apimančiu audiniu – oda. Tačiau iš tikrųjų toks žmogaus įsivaizdavimas yra apgaulingas ir neteisingas. Viskas, ką tik gamta sukūrė, integruojasi į ją: ir augalai, ir gyvūnai, ir žmogus. Visos sudėtinės gamtos dalys reaguoja į aplinkos įtakas.

Fenomenali žmogaus sąveika su aplinka siekia taip giliai, kad kiekvienas žmogus yra daugiau ar mažiau nuo to priklausomas. Kvapai mus vilioja ar atstumia. Tą patį galima pasakyti ir apie šviesą, spalvas ir formas. Netikėtumai verčia mus sušukti iš baimės ir sprukti šalin arba su džiaugsmu bėgti artyn ir juoktis. Malonus užkalbinimas nuramina mus, o pikti šūkaliojimai sukelia baimę.

Kaip simpatijos ir antipatijos per vegetacinę nervų sistemą daro poveikį kūno viduje vykstantiems procesams, pavyzdžiui, iš džiaugsmo ar baimės ima smarkiai plakti širdis arba pasireiškia seksualinis susijaudinimas, taip ir aplinkos įtakos veikia mūsų kūną ir jo funkcijas. Tie gamtos poveikiai ir atgalinis veikimas, kurie nors ir

nėra apčiuopiami, tačiau dažnai turi dramatiškų pasekmių, vadinami apibendrinta *streso* sąvoka.

Stresas neišsirutuliojo laikui bėgant. Nuo pat pradžių jam už nugaros slypi neįtikėtinai gudriai suregztas gamtos planas. To plano veikimas visoms į gamtą integruotoms gyvybės formoms garantuoja galimybę išgyventi. Mūsų šiandieniniame greit lekiančiame gyvenime, kurį vis labiau veikia didėjantis aplinkos spaudimas, šis kadaise toks sveikas stresas dalinai išsigimsta. Vis stipriau ima veikti ligas sukeliantys streso faktoriai. Psichosomatinės ligos, kitaip sakant, psichinių faktorių sukeltos ligos, sutrikdančios fizines kūno funkcijas, užima vis tvirtesnes pozicijas ligų statistikoje. Visi: maži vaikai ir nukaršę seniai, mokytojai ir mokiniai, darbininkai ir jų viršininkai – vienaip ar kitaip yra jų veikiami. Tam, kad suprastume streso veiklą, reikia pavyzdžiais parodyti, kokias pasekmes stresas sukelia.

Jau prieš kelis milijonus metų mūsų planetoje gyveno pirmieji žmonės. Per tiek laiko ištobulėjo mūsų išlikimo metodai, mūsų sugebėjimas iš pojūčių ir įspūdžių daryti išvadas. Išmokome ištikus pavojui per sekundės dalis mobilizuoti visus kūne turimus energijos išteklius, kad esant reikalui galėtumėm panaudoti juos maksimaliam raumenų galingumui pasiekti. Tokių reakcijų sukėlėjai gali būti įvairiausi aplinkos, kurioje mums žūtbūt reikia išgyventi, pavojaus signalai – šlamesys krūmuose priverčia įtempti klausą, akys ima bėgioti, o agresyvi stipresnio už mus žvėries poza priverčia įsitempti mūsų kūno raumenis.

Šiandien žmogus nebegali kaip kad žiloje senovėje paspukti nuo kiekvieno pavojaus, o yra priverstas ištverti daugelį stresą sukeliančių dalykų – triukšmą, įtampą darbe, eismo situacijų stresus ir t. t. Dėl to atsirandančios psichinės apkrovos dažnai būna tokios didelės, kad, vaizdžiai tariant, tarp signalus priimančios stoties – smegenų – ir atskirų organų ar organų sistemų esantys saugikliai neatlaiko, perdega. Vieną kitą tokį trumpą sujungimą kūnas dar atlaiko be didesnio vargo. Tačiau kai tokie sutrikimai yra nuolatiniai, tai visam organizmui ar atskiriems jo organams jie gali tapti kritiniai.

Kiekvienoje streso situacijoje pirmiausia reaguoja širdis. Ji pri-

versta galimiems gynybos veiksmams patiekti atitinkamiems organams daugiau deguonies prisotinto kraujo. Dėl to atsiranda nuolatinis pernelyg didelis širdies apkrovimas. O dėl nuolatinio pasirengimo atremti galimą pavojų kūnas automatiškai išjungia visus pojūčius, kurie negali pasitarnauti išgyvenimui. Žmogui jau neberūpi ieškoti džiaugsmo, mėgautis gyvenimu. Mažėja pasitikėjimas, noras padėti kitam, nyksta ir meilė, mažėja atsparumas ligų sukėlėjams, tad stresų veikiamas organizmas suserga daug greičiau.

Norint nutraukti tą nuolatinio streso būseną su jos pasekmėmis visam organizmui, reikia ir kūnui, ir psichikai suteikti poilsio pertraukėlę. Alfa būsenoje viso organizmo veikla sumažėja iki minimumo. Tai pavyksta padaryti įtaigomis, sumažinančiomis ar pašalinančiomis fizines, psichines ir dvasines reakcijas į neigiamus aplinkos poveikius, sukuriančiomis pozityvius pagrindinius nusistatymus, kaip antai nebebūti tokiam bejėgiam streso atžvilgiu, – jei tik reguliariai kartojami atsipalaidavimo pratimai. Ne mažiau svarbu ir atsikratyti neteisingų ir atgyvenusių nuostatų ir baimių bei perimti pozityviojo mąstymo į sėkmę orientuotos filosofijos prielaidas.

Žemiau pateiktos atsipalaidavimo meditacijos duoda Jums, jei tik pasinaudosite ta galimybe, labai įvairią programą. Neilgai trukus pamatysite, kad streso situacijose reaguojate ramiau ir santūriau. Perskaitykite atskirus atsipalaidavimo tekstus ir savo nuožiūra susikomponuokite magnetofoninį jų įrašą arba paprašykite ką nors perskaityti tą tekstą iš lėto ir emocingai. Prieš pradėdamas tuos pratimus, padarykite hipnozės pradžios ir įsigilinimo pratimus.

Antistresinė hipnozė

Esate giliai pasinėręs į malonią ramybės ir atsipalaidavimo būseną, niekas Jūsų daugiau nebetrukdo – joks šlamesys, jokia mintis. Kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai, esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs ir girdite tik mano balsą. Visa kita Jums visiškai neįdomu.

Įsivaizduokite, kad nubudote ir esate nuošalioje saloje, nuošaliame

paplūdimyje. Matote tą paplūdimį ir jūrą, girdite krantą plakančių bangų ošimą, virš vandens lakiojančių žuvėdrų klykavimą, matote krantą skalaujančias bangas, ritmingai užliejančias jį ir vėl atsitraukiančias. Jūra rami ir Jūs žvelgiate į melsvus jos tolius iki pat horizonto, kur tamsus jūros mėlis susitinka su dangaus žydruma. O dangus giedras, be menkiausio debesėlio, skaisčiai šviečia karšta saulė, jos spinduliai blykčioja vandens paviršiuje.

Matote paplūdimį, jo smėlis baltas, niekieno neliestas. Matote bangų mūšos nuzulintus apvalius akmenis, matote bangų išneštus į krantą rąstgalius, kriaukles – dideles ir mažas, juodas, baltas ir spalvotas. Iš lėto einate paplūdimiu, visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs. Jūsų kojos grimzta į šiltą, baltą, minkštą smėlį, ir Jūs susižavėjęs stebite bangų žaidimą, kaip jos užlieja krantą ir vėl atsitraukia.

Ir kai Jūs taip einate paplūdimiu visiškai ramus ir atsipalaidavęs, jaučiate, kad Jūsų kojos pavargo, labai pavargo ir apsunko, kad kuo toliau, tuo labiau jos pavargusios ir tuo sunkesnės, labai pavargusios ir sunkios. Pavargęs ir apsunkęs, Jūs susmunkate į tą minkštą, baltą, šiltą smėlį. Ir kai Jūs taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs tame šiltame, minkštame, baltame smėlyje, Jūs juntate, kaip jausmai apleidžia Jūsų kūną. Visas Jūsų kūnas dabar bejausmis ir sustingęs, visiškai bejausmis, visiškai sustingęs ir su kiekvienu kvėptelėjimu jis darosi dar labiau bejausmis ir dar labiau sustingęs. Jūs jau iš viso nebejaučiate savo kūno.

Ir Jūsų mintys, Jūsų dvasia ir Jūsų siela susilieja, jos darosi vis lengvesnės ir lengvesnės, vis lengvėja ir atsiskiria nuo Jūsų kūno, palieka Jūsų kūną ir pamažu, labai pamažu kyla vis aukščiau ir aukščiau į giedrą mėlyną dangų, lengvos kaip oro balionas, ir nuo jūros dvelkiantis šiltas vėjelis neša jas vis aukštyn ir aukštyn. Jūs plevenate vis aukščiau, ir jūros ošimas vis silpnėja ir silpnėja, jis tilsta ir tilsta, kol pagaliau jo visai nebegirdėti.

Visiškai ramus, visiškai ramus ir atsipalaidavęs Jūs plevenate danguje, lekiate tolyn visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs. Ir toli apačioje, labai toli po savim matote Žemę, matote, kaip ji sukasi iš vakarų į rytus, ramiai ir tolygiai. Matote milžiniškas jūras ir žemynus, matote plačias dykumas ir miškus, matote aukštai iškilusius kalnus ir gilius gilius slėnius. Matote, kaip sniego ir ledo kepurės dengia Šiaurės ir Pietų ašigalius. Matote debesis ir jų šešėlius, slenkančius sausuma ir vandenimis.

Matote saulės spindulius, kurie kaip šviesūs pirštai čiupinėja žemę. Ir visiškai ramus ir atsipalaidavęs Jūs sklendžiate dangumi tolyn. Jūs sklendžiate į rytus, tekančios saulės link, ir aplink Jus įsiviešpatauja šviesa ir šiluma. Juntate, kaip Jus apsupo ta šilumos skraistė, tas šviesumas, ta šviesa, ta pozityvi energija. Ir ta pozityvi energija dabar giliai įsiskverbia į Jus, į kiekvieną Jūsų mintį.

Jūs plačiai atsiveriate tai pozityviai energijai, įsileidžiate ją į save, ir visos Jūsų baimės, visos negatyvios mintys, rūpesčiai, problemos ir vargai dabar palieka Jus, jie dingsta iš Jūsų minčių, jie palieka Jus ir krinta nuo Jūsų, kaip kad lietaus lašai krinta iš debesų. Kaip lietaus lašai krinta į žemę, taip ir visos Jūsų baimės, negatyvios mintys, rūpesčiai, problemos ir vargai vis labiau tolsta nuo Jūsų, krinta į žemę.

Ir pačiame didžiulio vandenyno viduryje Jūsų baimės krinta į vandenį ir paskęsta, dingsta jūrų gelmių tamsoje. Jos grimzta gilyn ir gilyn, ten, kur vis tamsiau ir tamsiau. Vandens slėgis vis didėja ir didėja, jis spaudžia visas baimes, visas negatyvias mintis, visus rūpesčius ir problemas ir visus vargus, spaudžia vis smarkiau ir smarkiau, ir jie darosi vis mažesni ir mažesni, vis mažesni, visai maži, visiškai menkučiai ir mažučiai.

Visiškai ramus, visiškai ramus ir atsipalaidavęs, visiškai laisvas, išsivadavęs nuo visų baimių ir negatyvių minčių Jūs lekiate dangumi tolyn, visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs. Ir Jūs mėgaujatės ta ramybe ir atsipalaidavimu, mėgaujatės ta vidine ramybe ir ta harmonija, ta laisve, ta beribe laisve. Ir Jūs kiekvieną savo mintį atveriate tam nepakartojamam ramybės ir atsipalaidavimo, laisvės, vidinės ramybės ir harmonijos jausmui. Mėgaukitės ta nepakartojama nuostabia būsena ir leiskite vėjeliui nešti save tolyn, vis tolyn.

Visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs Jūs sklendžiate dangumi tolyn ir pamažu pradedate leistis žemyn, leistis prie žemės, kupinas pasitikėjimo Jūs leidžiatės žemyn, kupinas pasitikėjimo leidžiatės žemyn, ir tiek. Taip Jūs leidžiatės žemyn ir žemyn ir milžiniško vandenyno viduryje pamatote beišnyrant nuošalią salą, matote šį nuostabų vienišą paplūdimį. Jis vis didėja ir didėja, Jūs jau matote tame paplūdimyje gulintį kūną, matote, kaip jis ten guli visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs, visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs, ir Jūs tiesiog paprasčiausiai krintate į jį, susijungiate su juo ir visai susiliejate su juo į vieną visumą.

Kvėpuojate giliai ir ramiai, ir su kiekvienu kvėptelėjimu į Jūsų kūną

grįžta jausmai, su kiekvienu kvėptelėjimu Jūs vis labiau ir labiau jaučiate savo kūną, jaučiate ramybę ir atsipalaidavimą, kvėpuojate giliai ir ramiai, įkvepiate – iškvepiate. Kvėpuojate giliai, visiškai ramiai, visiškai atsipalaidavęs. Kvėpuojate visiškai ramiai, visiškai ramiai ir atsipalaidavęs, ir su kiekvienu kvėptelėjimu Jus supanti pozityvi energija dabar srovena ir į Jūsų kūną, ir ta pozityvi energija šilumos pavidalu susitelkia Jūsų skrandyje, ir Jūsų skrandis ima šilti. Jis šyla vis labiau ir labiau. Tampa visiškai šiltas. Vis šiltesnis. Visiškai šiltas.

Atrodo, tarsi Jūs būtumėt surišęs į ryšelį saulės spindulius, ir tas saulės spindulių ryšelis patenka tiesiai į Jūsų skrandį. Jūsų skrandis ima šilti, darosi vis šiltesnis ir šiltesnis, visiškai šiltas. Visai šiltas. Ir ta šiluma iš Jūsų skrandžio dabar srovena į Jūsų kojas, per Jūsų klubus ir šlaunis, per kelius – į blauzdas iki pat pėdų, iki pat kojų pirštų galiukų.

Jūs juntate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu šilumos banga srovena Jūsų kūnu žemyn iki pat kojų pirštų, ji vis šiltesnė ir šiltesnė. Tą malonią šilumą lydi malonus kutenimo jausmas, tarsi į Jūsų kojas tekėtų silpna elektros srovė. Ir Jūs mėgaujatės tuo kutenimu, mėgaujatės ta malonia pozityvia šiluma savo kojose.

Ir ta pozityvi energija, ta šiluma iš Jūsų skrandžio teka ir į Jūsų rankas, per pečius – į žastus, per alkūnes – į dilbius, į plaštakas, iki pat pirštų galiukų. Juntate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu tos malonios šilumos bangos srovena į Jūsų rankas. Ir čia tą pozityvią šilumą lydi tas malonus kutenimas, dilgčiojimas. Ir Jūs mėgaujatės tuo maloniu kutenimu, ta malonia teigiama šiluma, kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai.

Dabar ta šiluma, ta pozityvi energija srovena aukštyn į Jūsų kaktą, į patį Jūsų kaktos vidurį, tiesiai virš Jūsų nosies. Ir tas taškas Jūsų kaktos viduryje darosi vis šiltesnis, vis šiltesnis ir šiltesnis. Jausmas toks, tarsi į jį kristų didinamojo stiklo sukoncentruotas saulės spindulių pluoštelis, kristų į pačiame Jūsų kaktos viduryje esantį tašką. Jūsų kakta darosi vis šiltesnė, su kiekvienu kvėptelėjimu vis šiltesnė ir šiltesnė.

Ir ta šiluma, ta pozityvi energija yra raktas į Jūsų pasąmonę, ir Jūsų pasąmonė plačiai atsiveria, tarsi atsidarytų dideli geležim kaustyti vartai, ir pozityvi energija giliai įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, susilieja su Jūsų pasąmone, tampa viena visuma su ja.

Ir nuo šiol su kiekvienu kvėptelėjimu, pats to nepastebėdamas, Jūs priimate pozityvią energiją, ir tos pozityvios energijos veikiamas Jūsų

kūnas su kiekvienu kvėptelėjimu tampa vis sveikesnis, Jūs tampate energingesnis, darbingesnis, nuo šiol kiekvieną dieną Jums seksis vis geriau ir geriau.

Pozityvi energija, kuri su kiekvienu kvėptelėjimu srovena į Jūsų vidų, viską keičia į gera. Kiekvieną dieną Jums sekasi vis geriau ir geriau. Jūsų savimonė, pasitikėjimas savimi, savo vertės suvokimas auga kaip gėlės pavasarį. Kiekviena diena didina Jūsų pasitikėjimą savimi, Jūsų savimonę. Kiekvieną dieną Jums einasi vis geriau ir geriau. Kasdien Jūs darotės vis labiau patenkintas, laimingas, jaučiatės vis geriau, saugiau.

Kelionė į praeitį

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai, visa kita dabar visiškai nesvarbu. Niekas Jūsų netrukdo: joks triukšmas, jokios mintys, visas Jūsų kūnas kupinas ramybės.

O dabar leiskite, kad Jūsų kvėpavimo ritmas įtrauktų Jus į nuostabiai puikią atsipalaidavimo būseną. Jūs atsidursite nuostabiame sapne. Prieš Jūsų vidinį žvilgsnį pakils didelė, sunki uždanga.

Dabar Jūs leidžiatės į fantastinę kelionę po savo praeitį. Jūs išgyvensite visos žmonijos evoliuciją ir savo paties gyvenimo pradžią.

Įsivaizduokite, kad nubundate. Ankstyvas rytas, o Jūs gulite prie jūros nuostabiai gražiame paplūdimyje. Puiki vasaros diena. Maloniai šilta, aplink Jus palmės, baltas paplūdimys, bekraštė jūra ir giedras mėlynas dangus. Girdite bangų mūšos ošimą. Girdite virš bangų sklandančių žuvėdrų klykavimus. Saulės spinduliai blykčioja ant bangų. Jums taip gera, kad Jūs net nepagalvojate, kaip atsidūrėte šiame gražiame paplūdimyje. Gulite ant nugaros baltame smėlyje. Šilti saulės spinduliai glamonėja Jūsų kūną. Įsivaizduokite, kaip žiūrite į dangų, į nuostabų mėlyną dangų be menkiausio debesėlio. Jūs paprasčiausiai gėritės tuo giedru, mėlynu dangum. Paprasčiausiai gėritės tuo nuostabiu ramiu taikingu reginiu.

Kai taip gulite visiškai atsipalaidavęs ir patenkintas savimi, matote, kaip horizonte pasirodo mažas baltas balionas. Esate tiesiog sužavėtas to mažo balto baliono paprasto, aiškaus grožio. Dabar matote, kaip tas mažas baltas balionas pamažu skrenda artyn. Jis skrenda vis arčiau ir arčiau ir darosi vis didesnis ir didesnis. Jūs gulite visiškai atsipalaida-

vęs, visiškai susitaikęs pats su savimi ir susidomėjęs žiūrite, kaip tas mažas baltas balionas labai pamažu skrenda vis artyn. Tas mažas baltas balionas sustoja danguje tiesiai virš Jūsų.

Visiškai atsipalaidavęs Jūs gėritės puikiu reginiu. Esate atsipalaidavęs, visiškai susitaikęs pats su savimi. Paprasčiausiai tik mėgaujatės šiltais saulės spinduliais ir to mažo balto baliono beribiame mėlyname danguje grožiu.

Įsivaizduokite, kad darotės vis lengvesnis, vis lengvesnis, vis lengvesnis, visiškai lengvas. Lengvas kaip plunksnelė. Tas nuostabus lengvumo jausmas apima visą Jūsų kūną. Svorio jėga Jums visiškai nebeegzistuoja.

Dabar įsivaizduokite, kad labai pamažu pakylate nuo žemės. Labai pamažu kylate nuo žemės, tarsi fėjų rankų keliamas, ir labai pamažu sklendžiate prie mažo balto baliono. Kylate vis aukščiau, labai pamažu sklendžiate prie mažo balto baliono. Dabar pasiekėte balioną ir įlipate į jo gondolą. Ir tas mažas baltas balionas nuneša Jus tolyn per jūrą.

Jūs skrendate su tuo balionu mėlynu dangumi, visiškai atsipalaidavęs ir visiškai susitaikęs pats su savimi, skrendate dangumi ir jaučiatės labai saugus, nepasiekiamas jokiems pavojams. Vėjo nešamas lengvai skriejate tolyn, esate puikiai nusiteikęs, jaučiatės be galo saugus. Leiskite vėjui nešti Jus ir su kiekvienu kvėptelėjimu tapkite dar ramesnis ir labiau atsipalaidavęs. Jaučiatės laimingas ir patenkintas.

Ir Jūs esate pasiruošęs suvokti nepakartojamą šios valandos pasiūlymą, pasiūlymą leistis į fantastinę kelionę po praeitį. Visiškai atsipalaidavęs Jūs skriejate balionu mėlynu dangumi. Visiškai susitaikęs pats su savimi Jūs skriejate dangumi, skriejate per erdvę ir laiką tolyn be galo saugus, nepasiekiamas jokiems pavojams, jokioms baimėms. Ir nieko nebijodamas, Jūs žiūrite žemyn į planetą, vadinamą Žeme. Ir nešdamas Jus, balionas skrieja į praeitį – keturis su puse milijardo metų atgal.

Žemė dar ką tik atsiradusi. Matote bekraštes mėlynas jūras ir didžiulius žalius miškus. Beribis mėlis ir sodri sodri žaluma. Jausdamasis saugus Jūs skriejate toliau. Gyvybės Žemėje dar nematyti. Matote, kaip kinta vandenys ir kaip kinta sausuma. Kur ką tik buvo didžiulis, bekraštis vandenynas, dabar driekiasi milžiniški neįžengiami miškai. O kur visai neseniai buvo žaliuojanti sausuma, dabar jau banguoja mėlyna jūra.

Vėjo nešamas lengvai skriejate tolyn. Taip skriedamas laiko marš-

rutais jaučiatės be galo saugus ir esate labai patenkintas. Slenka šimtai milijonų metų, viskas ateina ir vėl praeina. Žiūrite žemyn ir matote didžiulius žvėris, kuriuos vėliau žmonės pavadins dinozaurais. Iš vandens išlipa didžiuliai ropliai. Matote, kaip jie proskynoje kovoja vieni su kitais. Matote, kaip daugelis jų klajoja bandomis, kaimenėmis. Jūs tarp dangaus ir žemės jaučiatės saugus ir skriejate tolyn.

Ir vėl praeina daug daug milijonų metų. Ir ten, kur kadaise buvo sausuma, dabar matote ledynus, o kur kadaise plytėjo milžiniškas vandenynas, dabar driekiasi bekraštė dykuma. Žemę užgriūva didžiulė audra ir visa gyvybė žūsta. Ir toks vienišas vienišas atrodo po Jumis besidriekiantis pasaulis, kurį Jūs, ramus ir atsipalaidavęs, visiškai saugiai galite stebėti iš savo baliono. Didžiuliai žemynai dingsta po vandeniu ir ledu, o kitose vietose jūros dugnas iškyla virš vandens. Vienur žemę negailestingai svilina karščiai, kitur ledinės vėtros naikina visa, kas gyva.

Taip Jums beskriejant per laiką, praeina milijonai metų. Jūs taip sklandote milijonus metų. Ramiai ir įdėmiai žiūrite žemyn į Žemę, o Jūsų širdyje maloni tuštuma. Esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs. Viską, ką tik matote, įsileidžiate į save, nes Jums negresia joks pavojus. Matote, kaip jūroje atsiranda nauja gyvybė, kaip sužaliuoja nauji didžiuliai miškai ir savanos. Atsiranda bekraštės dykumos ir jūros. Auga augalai, žydi gėlės – toks margaspalvis tas pasaulis. Praeina dar milijonai metų, ir Jūs matote, kaip atsiranda tūkstančių tūkstančiai įvairiausių gyvūnų, atsiranda daugybė žvėrių, tebegyvenančių dar ir šiandien, praėjus tūkstančiams milijonų metų.

Matote, kaip žvėrys paplinta po visą pasaulį, kaip jie vystosi toliau – vienoje vietoje vienaip, kitose – kitaip. Vieni prisitaiko prie šalčių, kiti – prie drėgmės stygiaus, dar kiti – prie dykumų klimato. Dar milijonus kartų saulė pateka ir nusileidžia. Matote, kaip kai kurie žvėrys išnyksta ir kaip atsiranda naujų rūšių.

Nustebęs matote, kaip ten, apačioje, atsiranda naujų būtybių, nauja gyvūnų rūšis – vertikaliai vaikščiojantys gyvūnai. Jie išeina iš žaliuojančių miškų. Tie gyvūnai visai ne tokie kaip visi kiti, kuriuos matėte iki šiol. Ir kai išsisklaido rūkas, matote, kaip medžiotojai palieka saviškių būrį, kaip jie atsargiai, bet greit ir kryptingai per aukštą tų laikų žolę sėlina prie didelio žvėries. Matote didelę olą su plačia anga, matote, kaip joje darbuojasi moterys, ruošdamos valgį ir laukdamos išėjusių medžioti vyrų. Ateina vakaras ir medžiotojai sugrįžta namo. Matote,

kaip jie puotauja besileidžiančios saulės spinduliuose, girdite, kaip jie dainuoja nakčiai prasidėjus. Ir Jūs toliau skriejate per laiką nekantraudamas, kas gi bus toliau.

Žmonės keičiasi, jų vis daugėja. Kokia nors gentis išnyksta, o kitam pasaulio krašte, žiūrėk, atsiranda kita gentis. Kitos odos spalvos, kalbanti kita kalba, su kitokiais papročiais ir tradicijomis. Žmonės jau meldžiasi priešais gamtos altorius, jau dreba bijodami jos nežabotos savivalės, kupini ne tik baimės, bet ir vilties, kad pavyks ją įveikti. Jie ateina ir vėl dingsta begalinėje laiko kaitoje. O Jūs skriejate per laiką jų sukurtų pirmųjų didžiųjų kultūrų link.

Vėjelis neša Jūsų balioną, ir Jūs apačioje matote šumerus ar babiloniečius, matote senųjų Atėnų gyventojus baltais drabužiais. Matote turgaus aikštę, girdite filosofų pokalbius. Tylėdamas klausotės jų žodžių, kurių jau nepamiršite, ir skriejate toliau.

Štai Jūs matote asirus ir hetitus. Matote Aleksandrą, kurį jie vadina Didžiuoju. Matote Arėją milžiniškos armijos priešakyje. Matote Hektorą ir Achilą, matote Odisėjo klastą – medinį arklį mieste, vadinamame Troja. Tai nepaprastos įvairovės metas. Matote, kaip žmonės ir myli, ir nekenčia, ir glosto vieni kitus, ir muša. Matote, kaip vieni pavergiami, o kiti viešpatauja, kaip vieni pluša eidami paskui žagrę, o kiti lepinasi termose. Margas didžiųjų kultūrų kaleidoskopas – dvasinis lopšys, virš kurio Jūs ramiai ir saugiai sklandote, smalsiai stebėdamas tą pasaką – stačiomis vaikščiojančių gyvūnų pasaką.

Skrendate į mūsų eros pradžią, kuri dar vadinama laiku po Kristaus gimimo. Matote Cezarį ir Kleopatrą, matote Neroną ir degančią Romą, matote daug germanų genčių, sekate, kaip Arminijaus vadovaujami cheruskai kaunasi su Varo vadovaujamais romėnais.

Po to skrendate į tuos laikus, kai Achene buvo karūnuojamas didysis imperatorius, ir paskui matote, kaip subyrėjo jo imperija. Keliais šimtmečiais vėliau matote jūrą į vakarus nuo Europos, matote laivus, išplaukiančius ieškoti naujų žemių, stebite Amerikos atradimą, matote ten buvusių didelių kultūrų žlugimą. Tai karų ir tamsos laikai, kai buvo prarasta daug dvasinių ir kultūrinių vertybių. Ramiai žiūrite iš oro aukštybių žemyn, stebėdamas užkariautojų žygius. Ir tai yra žmonių istorijos laikai. Viskas ateina ir viskas praeina.

Matote žmones, nepripažįstančius savo laikų dogmų, matote, kaip jie tiria, ieško ir aprašinėja, kaip yra iš tikrųjų. Matote, kaip jie persekiojami už tiesos žodžius, kaip persekiojami ir tremiami. Tačiau mato-

te ir kaip jie nesiliauja tyrinėję ir ieškoję tiesos apie žvaigždynus ir apie Žemę, apie gyvenimą ir būtį, apie gimimą ir mirtį.

Per Šviečiamąją epochą skrendate naujųjų laikų link, į tuos sumaišties dešimtmečius, kai ȳra senosios valdžios formos, kai revoliucijos drebina pasaulį, ir matote, kaip aušta nauji laikai, kaip jie kyla iš seno griuvėsių it feniksas iš pelenų.

Ir vėl praeina šimtmečiai, kol Jūs atskrendate į tuos laikus, kai šį pasaulį išvysta viena maža mergaitė, o kitoje vietoje gimsta mažas berniukas. Ta mergaitė vėliau taps Jūsų motina, o tas berniukas – Jūsų tėvu. Matote, kaip mergaitė auga, matote, kaip tą patį daro ir berniukas, tik kol kas jie dar nežino, kad yra vienas kitam skirti, nes gyvena toli vienas nuo kito.

Taip bežiūrėdamas žemyn iš savo baliono, Jūs tarsi pagreitintai rodomuose kino kadruose matote, kaip tie abu žmonės artėja vienas prie kito, kaip mergaitė tampa jauna gražia moterim, o berniukas – solidžiu vyru. Dabar matote, kad jau visai nebedaug laiko juos beskiria vieną nuo kito. Belieka tik keli juos dar skiriantys žingsniai. Ir pagaliau Jūs matote, kaip tiedu žmonės, kurie vėliau taps Jūsų tėvais, susitinka, kaip jie pirmą kartą ištiesia vienas kitam rankas su simpatija, kuri vėliau peraugs į meilę. Ir Jūs matote, kaip Jų širdyse jau yra visko – ir laimės, ir skausmo.

Taigi dabar Jūs skrendate prie savo atsiradimo valandos, matote, kaip jiedu susijungia, kupini meilės. Ir Jūs giliai įsižiūrite į jų vidų, žiūrite ir galvojate, kas jiems būsite – laukiamas ar nelaukiamas, norimas ir nepageidaujamas.

Skrendate toliau per laiką, saugiai įsitaisęs savo balione, tuo visa apimančiu dangum. Jaučiate, kaip išvydote šio pasaulio šviesą, juntate savo gimimo, savo didžiojo nuotykio – savo gyvenimo nepakartojamumą. Jums liūdna, kad nebeturite to saugumo, kurį turėjote motinos įsčiose, bet ir esate laimingas, kad sėkmingai pavyko pirmasis svarbus ir nevisiškai nepavojingas Jūsų egzistencijos momentas, nors ir suprantate, kad ta egzistencija tik laikina. Ir esate pilnas laukimo, ką gi tas gyvenimas atneš Jums gera ir ką bloga. Tačiau savo viduje tikite, tvirtai tikite, kad įveiksite visas savo gyvenimo kliūtis, taip, kaip įveikėte pačią pirmąją kliūtį – savo gimimą. Ir per visą gyvenimą sėkmė nenusigręš nuo Jūsų. Tol, kol optimistiškai žiūrėsite į gyvenimą ir visada įžiūrėsite jo teigiamybes net ir tariamai sunkiais laikais, kurie juk praeis, kaip ir viskas praeina – Jūs juk žinote, kad viskas ateina ir viskas praeina.

Jūs skrendate toliau į tą laiką, kai pradėjote vaikščioti, kai Jums buvo treji, ketveri, penkeri metai. Štai ir diena, kai pradėjote lankyti mokyklą. Matote naujus žmones, prasideda mokymosi laikas. Metai bėga. Jūsų žingsniai vis greitesni ir greitesni. Štai Jums jau dešimt, vienuolika, dvylika, ir ateina diena, kai pastebite, jog egzistuoja ir kitos lyties asmenys. Ateina pirmosios draugystės dienos. Ateina ir pirmoji meilė, persiskyrimai, liūdesys, vilties ir ilgesio dienos, pralaimėjimų ir sėkmių dienos. Matote, kaip pro Jus slenka visos Jūsų gyvenimo stotelės, matote veidus žmonių, kuriuos pažįstate, matote visas savo ligšiolinio gyvenimo viršūnes ir nuokalnes. Juntate, kaip plaka Jūsų širdis. Esate kupinas laukimo, ką Jums atneš ateitis.

Juntate, kaip balionas leidžiasi žemyn, ir Jūs netrukus nusileisite nuostabiai gražiame paplūdimyje po palmėmis ir po giedru mėlynu dangum. Prisimenate, kaip šiandien iš ryto pakilote su tuo mažu baltu balionu į didelę įdomią kelionę per pasaulio istoriją. Jūs išlipate iš baliono gondolos ir atsigulate ant balto smėlio, kurį įšildė saulė. Esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, visai ramus ir atsipalaidavęs. Kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai, įkvepiate – iškvepiate.

Spalvų jėga

Kvėpuokite visiškai ramiai, giliai ir tolygiai, visiškai ramiai, giliai ir tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu tapsite dar ramesnis ir dar labiau atsipalaidavęs fiziškai, psichiškai ir dvasiškai. Kvėpuokite labai giliai, ramiai, tolygiai ir pasinerkite į pojūtį paprasčiausiai tik būti čia.

Įsivaizduokite, jog nubundate ir matote, kad vėl atsidūrėte savo išsvajotoje vietoje. Tai vieta, kurią jau daug kartų matėte savo svajonėse, vieta tik Jums vienam. Čia niekas Jūsų netrukdo. Visur aplink – tik ramybė ir harmonija, ir Jūs jaučiatės taip gerai, taip gerai, kaip jau seniai neteko jaustis. Tai Jūsų psichinio ir dvasinio atsipalaidavimo vieta. Tai Jūsų karalystė, ir čia turite viską, ką mėgstate. Niekas, išskyrus Jus, nežino, kur ta vieta yra, Jūsų čia niekas netrukdo, čia galite pabūti pats vienas. Ir Jūs čia įsirengiate taip, kaip visada norėjote. Įsirengiate tą vietą pagal savo norus, ji aiškiai iškyla prieš Jūsų vidinį žvilgsnį.

Kvėpuojate visiškai ramiai ir tolygiai ir atsiduodate savo fantazijai. Galite turėti viską, ko tik užsimanysite. Dabar Jūs įsirengėte sau psi-

chinio ir dvasinio atsipalaidavimo vietą, vietą susitikti su pačiu savimi, su savo pasąmone. Čia galite visada, kai tik užsinorėsite, pasidaryti sau atostogas, atostogas savo psichikai ir savo sielai.

Čia Jūs galite būti pačiu savimi. Čia viskas vyksta pagal Jūsų valią. Čia nuo Jūsų priklauso viskas, net ir oras bei Jus supantys augalai ir gyvūnai. Čia Jūs – pats didžiausias viršininkas, paskutinė instancija. Čia Jums nėra jokių apribojimų, čia Jūs esate laisvas. Ir tik čia Jūs suprantate, kas tai yra ta psichikos ir sielos laisvė.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai, mėgaukitės ramybe ir atsipalaidavimu, gilia vidine ramybe ir harmonija, paprasčiausiai mėgaukitės tuo nuostabiu nepakartojamu visiškos santarvės su pačiu savimi jausmu.

Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite čia ir kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai. Ir kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, matote, kaip toli horizonte pasirodo raudonas taškas. Pamažu tas raudonas taškas slenka artyn, vis artyn, darosi vis didesnis ir didesnis, viskas aplink Jus nusidažo raudona spalva. Ir ta raudona spalva apgaubia Jus, tą raudoną spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu į Jūsų pilvo apačią teka ramybės ir jėgos kupinas energijos srautas, kaip jis pripildo visą Jūsų kūną.

Kvėpuokite labai giliai, ramiai ir tolygiai ir pajuskite savo kvėpavimą. Juskite šilumą, kuri teka į Jūsų pilvo apatinę dalį ir ten išplinta. Iš Jūsų pilvo apačios ta galingoji energija išplinta po visą Jūsų kūną, nes Jūsų pilvo apatinė dalis yra tas centras, iš kurio energija aprūpinamas visas Jūsų kūnas. Čia yra vidinio saugumo ir tvirtybės, savęs palaikymo, veržlumo ir kūrybinių jėgų šaltinis. Tai visos Jūsų veiklos šaltinis.

Dabar tik kelis kartus giliai, ramiai ir tolygiai įkvėpkite ir iškvėpkite, mėgaudamasis šiltomis ir galingomis energijos srovėmis pilvo apatinėje dalyje. Pajuskite, kaip ta jėga plinta Jumyse, Jūsų kūne, Jūsų psichikoje, Jūsų dvasioje. Jus užpildys rami jėga ir tvirta ramybė. Pasilikite čia ir dabar, šią akimirką, ir leiskite įkvepiamam orui tekėti. Juskite, kaip jis pasiekia Jūsų pilvo apatinę dalį, kaip jis įeina ir kaip išeina.

Visiškai ramiai ir atsipalaidavęs gulėkite čia ir kvėpuokite, giliai, ramiai ir tolygiai įkvėpdamas ir iškvėpdamas. Ir taip begulėdamas visiškai ramiai ir atsipalaidavęs, Jūs pamatysite, kaip toli horizonte pasirodo oranžinės spalvos taškas. Pamažu tas oranžinis taškas slenka vis arčiau ir arčiau, darosi vis didesnis ir didesnis, viskas aplink Jus nusi-

dažo oranžine spalva. Ir ta oranžinė spalva apgaubia Jus, tą oranžinę spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu šilta beribė oranžinės spalvos srovė, reiškianti begalinį pasitikėjimą, pasklinda pilvo ertmėje ir teka aplink Jūsų bambą.

Kvėpuokite giliai ir ramiai, tegu įkvepiamas oras teka į Jūsų pilvą, tiesiai po bamba, ir su kiekvienu kvėptelėjimu mėgaukitės tokiu jo tekėjimu. Tas beribis pirmapradis pasitikėjimas persmelkia visus Jūsų organus, jis valdo visas gyvybiškai svarbias funkcijas, Jūsų virškinimą, Jūsų kraujo apytaką, Jūsų kraujospūdį, reguliuoja visas stuburo ir nervų sistemos funkcijas, apvalo Jūsų kūną, Jūsų psichiką ir Jūsų sielą. Jus užpildo beribis pasitikėjimas. Būkite čia ir dabar, šią akimirką, ir pasinerkite į tą pirmapradžio pasitikėjimo jūrą, kuri Jus pripildo iki pat sielos gelmių. Kvėpuokite labai giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės tuo nepakartojamu jausmu.

Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite čia ir kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai. Ir kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, matote, kaip toli horizonte pasirodo geltonas taškas. Pamažu tas geltonas taškas slenka vis arčiau ir arčiau, darosi vis didesnis ir didesnis, viskas aplink Jus nusidažo geltona spalva. Ir ta geltona spalva apgaubia Jus, tą geltoną spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu geltona energijos srovė liejasi į Jūsų saulės rezginį, užlieja visus pokrūtinio organus, nešdama Jums jėgą ir išgijimą.

Kvėpuokite labai giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės tuo nuostabiu energijos ir ramybės srautu, kuris su kiekvienu kvėptelėjimu plinta po Jūsų saulės rezginį. Tas energijos srautas ištirpina visus Jus varginusius jausmus, visus skausmingus Jūsų prisiminimus, visą jausmų sumaištį, visus rūpesčius ir baimes, kaltės jausmą ir abejones, visą neapykantą ir pavydą, godumą ir gobšumą ir visa kita, kas tik Jus dar slegia.

Juskite tą energiją, kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės ta ramybe, tuo saugumo jausmu. Atsikratykite visų kitų jausmų, visų kitų minčių. Jauskite tik ramybę ir šviesą, saugumą ir harmoniją, tenkinkitės paprasčiausiu ramybės jutimu ir ramybės skleidimu, paprasčiausiu šviesos jutimu ir šviesos skleidimu. Pasilikite čia ir dabar, šią akimirką, ir visiškai pasinerkite į tą nuostabią vidinę ramybę ir viską apimančią šviesą.

Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite čia ir kvėpuojate giliai ir ramiai. Ir kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, matote, kaip toli

horizonte pasirodo žalias taškas. Pamažu tas žalias taškas slenka vis arčiau ir arčiau, darosi vis didesnis ir didesnis, viskas aplink Jus nusidažo žalia spalva. Ir ta žalia spalva apgaubia Jus, tą žalią spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu žalias energijos srautas teka į Jūsų krūtinės vidurį. Be perstojo su kiekvienu kvėptelėjimu energija srovena į Jūsų širdies vidurį ir pagilina visus Jūsų jausmus, kurie ten yra. Ištirpsta visa įtampa, visi skausmai ir sunkumai. Ir Jūsų širdis tampa šilta, kupina šviesos ir užuojautos, ji prisipildo visa apimančios beribės meilės, nesavanaudiško dėmesio visiems žmonėms ir gyvūnams.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai, leiskite įkvepiamam orui tekėti, ir pamažu Jūsų jausmai gilės, didės užuojauta visoms gyvoms būtybėms ir jų supratimas. O dabar išleiskite iš savęs savo jausmus ir užuojautą visiems. Pasiųskite juos į pasaulį negalvodamas, kur tie Jūsų jausmai pateks. Paprasčiausiai pasiųskite visa apimančios meilės, gilaus džiaugsmo ir palaimos jausmą.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir visas atsiduokite meilei, džiaugsmui ir palaimai.

Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite čia ir kvėpuojate giliai ir ramiai. Ir kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, matote, kaip toli horizonte pasirodo žydras taškas. Pamažu tas žydras taškas slenka vis arčiau ir arčiau, darosi vis didesnis ir didesnis, viskas aplink Jus nusidažo žydra spalva. Ir ta žydra spalva apgaubia Jus, tą žydrą spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu žydras energijos srautas teka į Jūsų kaklą.

Kvėpuojate visiškai ramiai ir tolygiai ir jaučiate, kad Jūsų kaklas atsiveria, pasidaro visiškai lengvas ir platus, be jokios įtampos, visiškai laisvas. Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir leiskite savo kvėpavimui tekėti į kaklą. Su kiekvienu kvėptelėjimu jusite, kaip Jus pripildo atvirų tolių, jokių ribų nebuvimo jausmas.

Mėgaukitės tuo jausmu be jokių norų ar pageidavimų, paprasčiausiai tik būkite čia. Kvėpuokite giliai, ramiai ir tolygiai, leiskite Jūsų įkvepiamam orui sroventi per Jūsų kaklą – tuos didžiojo išsilaisvinimo vartus – į Jūsų kaklo slankstelius. Nukreipkite tą orą, tą gyvybinę energiją žemyn į savo krūtinės slankstelius, juosmens slankstelius, kryžkaulį ir stuburgalį ir pajusite, kaip šilta energija srovena iki pat Jūsų stuburo galo ir ten išplinta, visiškai apgaubdama Jus jėga ir ramybe, šviesa ir meile, džiaugsmu ir Jūsų savojo „aš“ beribiu platumu.

Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite čia ir kvėpuojate giliai ir ramiai. Ir kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, matote, kaip toli horizonte pasirodo tamsiai mėlynas taškas. Pamažu tas tamsiai mėlynas taškas slenka vis arčiau ir arčiau, darosi vis didesnis ir didesnis, ir viskas aplink Jus nusidažo tamsiai mėlyna spalva. Ir ta tamsiai mėlyna spalva apgaubia Jus, tą tamsiai mėlyną spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu tamsiai mėlynas energijos srautas teka į Jūsų kaktą, į patį kaktos vidurį virš Jūsų nosies ir ten koncentruojasi.

Ir Jūs plačiai atsiveriate tai energijai, kuri it kokia banga užlieja jūsų kaktą ir nešdama visišką harmoniją ir vidinę ramybę išplinta visoje jūsų galvoje. Atrodo, tarsi jūsų kakta atsivertų ir Jūs leistumėt tai visa gydančiai energijai sroventi į savo vidų, ir iš ten ji toliau tekėtų į Jūsų kaklą ir visus jame esančius organus.

Tiesiog leiskite tai energijai sroventi ir mėgaukitės suvokimu, kad tas visa gydančios energijos srautas viską sutvarkys. Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir pajusite, kaip dabar ta gydančioji energija it koks srautas išplinta jau Jūsų krūtinės viduryje ir sustiprina visus Jūsų krūtinėje esančius organus. Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir pajusite, kaip dabar ta gydanti energija išplinta po visą Jūsų pokrūtinį, teka į visus ten esančius organus, nešdama jiems stiprumą ir harmoniją.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir pajusite, kaip ta gydanti energija it šilta maloni srovė pasiekia jau ir pilvo ertmės apačią. Pajuskite, kaip visi ten esantys organai prisipildo jėgos, ramybės ir harmonijos. Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir sutelkite visą savo dėmesį į tą nuostabų gydančios energijos srautą, kuris čia ir dabar užliejo Jus ir teka per Jus. Jus apima jausmas, tarsi būtumėt prisijungęs prie gyvybinės jėgos šaltinio.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir visiškai atsiduokite tai maloniai gydančiai energijai. Nesikiškite į savo kvėpavimą, tik stebėkite, kaip įkvepiate ir iškvepiate. O dabar tą gydančios energijos srautą nukreipkite ten, kur Jūsų kūne yra Jus kamuojančių negalavimų, skausmų, įtampų ar ligų. Sutelkite savo dėmesį į tas vietas ir nukreipkite ten tą malonią gydančią energiją. Tas gydančios energijos srautas išplaus iš ten viską, kas Jums trukdo, Jus vargina, viską, kas tamsu, ligota, nesutvarkyta.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu darysis švariau, šviesiau, aiškiau. Jus užvaldo įspūdis, tarsi Jumyse užsi-

degtų šviesa, kuri su kiekvienu kvėptelėjimu taptų vis šviesesnė ir šviesesnė, užpildytų Jus visą ir pašalintų viską, kas Jus slegia. Viskas ims švytėti, taps šviesu, gryna ir visiškai balta. Leiskite tai šviesai pasklisti po Jūsų vidų, po Jūsų psichiką ir Jūsų sielą, visiškai atsiduokite tam absoliutaus ir visiško švarumo jausmui, ir iš to visiško vidinio švarumo jausmo išaugs didysis supratimas apie viską, kas Jums svarbu.

Tą supratimą plėtokite toliau. Tai darykite dėmesingai, su pagarba ir meile. Gili ramybė ir supratimas sustiprins įžvalgumą, kuris atneš Jums pažinimą ir proto blaivumą. Dabar jau turėsite pažinimą ir proto blaivumą, ir jie pašalins visa, kas Jums trukdo, – visas mintis, vaizdinius, norus, – viską, kas Jums trukdo būti pačiam savimi.

Visiškai ramus ir atsipalaidavęs gulite čia ir kvėpuojate giliai ir ramiai. Ir kai taip gulite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, matote, kaip toli horizonte pasirodo violetinis taškas. Pamažu tas violetinis taškas slenka vis arčiau ir arčiau, darosi vis didesnis ir didesnis, viskas aplink Jus nusidažo violetine spalva. Ir ta violetinė spalva apgaubia Jus, tą violetinę spalvą dabar jau juntate ir fiziškai. Jaučiate, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu violetinis energijos srautas teka į Jūsų viršugalvį ir ten koncentruojasi.

Kvėpuokite giliai, ramiai ir tolygiai. Kvėpuokite, nedarydamas kvėpavimui jokio poveikio. Atsikratykite visų minčių, būkite visas čia, be jokių norų ar troškimų, ramus, blaivus, aiškia atvira galva. O dabar nukreipkite energiją į savo kūną, ir susitvarkys visi sutrikimai, visi nesklandumai, viskas taps lengva ir laisva, viskas Jumyse sieks išsigydyti, susitvarkyti.

Kaip galingas srautas liejasi violetinė energija į Jūsų kūną, į tuos jo organus, kurie ištroškę to gydančios energijos srauto. Visos silpnos ląstelės sustiprėja, o visos ligotos pasveiksta. Visi organai prisisiurbia jėgos ir tobulos harmonijos, ir gilus absoliučios sveikatos pojūtis persmelkia Jus, pripildydamas laimės ir linksmybės. Jumyse gimsta šiltas malonus dėkingumo jausmas. Jis išplinta po visą Jūsų kūną, apima Jūsų psichiką ir Jūsų sielą.

Kvėpuojate visiškai ramiai ir tolygiai, stengdamasis susikaupti, ir Jumyse nubunda beribis savo tikrojo „aš" ilgesys, noras tobulėti. Jums atsiveria vartai į begalinį kosmosą su jo neišsemiama energija. Kupinas pagarbios baimės Jūs įžengiate į naują suvokimo lygmenį, Jums pavyksta pasiekti tobulybę. Dabar esate visiškai atviras. Begalinė galinga violetinė energija kaip koks srautas liejasi į Jūsų viršugalvį ir pripildo Jūsų kūną, Jūsų psichiką ir Jūsų sielą.

Jūs pasineriate į violetinės spalvos jūrą, leidžiate jai pripildyti save, apsupti save, apvalyti save. Dabar Jūs pats jau esate ta skaisti violetinė spalva. Jūs apsaugote ir Jus apsaugo, Jūs jaučiatės saugus ir kartu garantuojate saugumą kitiems. Išorė ir vidus susilieja į vieną. Ir viduje, ir išorėje – tie patys nuostabūs violetinės energijos bangavimai. Viskas yra taip, kaip yra, viskas yra tobula.

Pamažėle iš to violetinės energijos srauto atsiranda vis šviesėjanti balta šviesa. Ta balta šviesa tampa akinamai šviesi. Ta šviesa spinduliuoja Jumyse, pereina per Jus ir išeina iš Jūsų. Nebėra nieko daugiau, tik ta spinduliuojamai balta mirganti šviesa, kupina nežemiško šviesumo. Juntate, kad visas susidedate tik iš tos šviesos, kad Jūs pats spinduliuojate ją, kad esate spinduliuojamai šviesus ir tyras, esate tobulas ir tada pajuntate didžiulį dėkingumą.

Kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai, visiškai ramiai ir tolygiai ir jaučiate, kaip neišsemiama kosminė energija tolygiai ir ramiai srovena į Jūsų vidų, galingai ir nepaliaujamai per visas Jūsų kūno, Jūsų psichikos, Jūsų sielos spalvas, ir visose spalvose įsiviešpatauja harmonija ir lygybė, atnešdama Jums ramią jėgą ir kupiną jėgos ramybę, santaiką ir šviesą, meilę, džiaugsmą ir laimę, erdvumą ir beribiškumą, dėmesingumą ir pagarbą, kūno, psichikos ir sielos išgijimą, tobulą tvarką. Jūs suvokiate, kas tai yra absoliutus grynasis buvimas, aukščiausias pažinimas ir absoliuti laisvė.

Trumpasis atsipalaidavimas

Įsivaizduokite, kaip ant nugaros gulite žolėje. Aplink Jus gėlės, tokia gėlių įvairovė, kokios dar neregėjote. Netoliese raminamai čiurlena upelis. Jūsų kūną glamonėja švelnaus vėjelio dvelksmas. Klausotės, kaip ūžauja vėjas pievą supančių žydinčių medžių vainikuose ir kaip čiulba paukščiai.

Atsimerkiate ir žiūrite aukštyn į giedrą mėlyną dangų. Tolumoje aukštai danguje matote paukštį, nešamą šilto oro srovių. Jis sklendžia vis artyn ir artyn. Beveik nejudėdamas, jis sklendžia vis artyn ir artyn. Ramus ir atsipalaidavęs, visiškai laisvas ir nesuvaržytas jis sklendžia artyn. Šilto oro srovės kelia jį, ir jis dideliais ratais kyla vis aukštyn ir aukštyn.

Susižavėjęs sekate tą paukštį. Matote tik tą paukštį, ir Jūsų mintys

pasiekia jį, susilieja su juo. Visiškai ramus ir atsipalaidavęs ir Jūs dabar sklandote danguje. Esate kupinas ramybės ir harmonijos, visiškai laisvas, visiškai laisvas, išsilaisvinęs nuo visko, kas iki šiol Jus slėgė.

Leiskite šiltam vėjeliui nešti Jus ir kurį laiką mėgaukitės nuostabiu visiškos laimės jausmu.

Baimės

Baimės (fobijos) visada susijusios su nuostatomis, taigi su įsitikinimais, kurie kažkada atsirado dėl nepatenkintų poreikių ir dėl negatyvios gyvenimo patirties. Jei atsikratoma neteisingų ir pasenusių nuostatų, pranyksta ir dauguma baimių.

Be konkrečių baimių, esama ir neaiškių, užsimaskavusių baimių, kurios yra išgyvenimų prieš gimstant ar gimimo metu pasekmės arba atsirado dėl negatyvios patirties vaikystėje ar vėliau.

Psichosomatinius negalavimus ir ligas, kurias sukėlė baimės ir nepatenkinti poreikiai, geriausia gydyti surandant priežastį, pavyzdžiui, vėl išgyvenant ir kartu suvokiant baimes sukėlusią „pirmapradę baimę“.

Atsikratyti neaiškių bendro pobūdžio baimių padeda savo pozityvios vertės suvokimas. Baimių įveikimo ir pozityvių jausmų permainų įsivaizdavimas ir virtimo pasitikinčia savimi asmenybe suvokimas garantuos to pasikeitimo stabilizaciją.

Konkrečių baimių galima atsikratyti įsivaizduojant tas baimes sukeliančias situacijas ir įveikiant tas baimes arba desensibilizavimo būdu. Tokį desensibilizavimą, savaime aišku, turi atlikti tik terapeutas.

Pati blogiausia yra baimės baimė. Čia reikalingas efektyvus terapeuto įsikišimas. Tokią baimės formą išsigydyti pačiam vargu ar įmanoma.

Baimės, išplaukiančios iš negatyvios patirties, skatina negatyvias mintis ir jausmus ir kartu negatyvius svarbiausius lūkesčius. Tos negatyvios mintys ir jausmai, atsiradę sąmonės ir pasąmonės vidiniame pasaulyje, gali būti pašalinti tuo pačiu keliu pozityviomis įtaigomis ar savitaigomis bei įsivaizdavimais, susijusiais su tokio-

mis pačiomis problemomis. Daug kartų išgyvenant pozityvias patirtis, pozityvaus ir negatyvaus santykis persistumia pastarojo nenaudai.

Specifinės baimių gydymo metodikos nėra ir negali būti, nes baimių priežastys ir jų pasireiškimai beveik visada individualiai smarkiai skiriasi. Kalbant apie gydymąsi pačiam, paprastai turimos galvoje neaiškios, difuzinės baimės, daugiausia bendro nesaugumo šiame gyvenime pasireiškimai bei konkrečios baimės.

Baimių reiškimosi formų yra daug. Drovumas, pasyvus elgesys, kontaktų stoka, atsiskyrimas, pavydas, pyktis, neapykanta, nenuolaidumas, pernelyg didelis jautrumas, tingumas, susijęs su per didelėmis pretenzijomis, egoizmas, autoritetų, meilės, seksualumo, ryšių su kitu žmogumi baimė – visa tai ir yra įvairios baimių pasireiškimo formos.

Tačiau baimės pasireiškia ir fiziškai kaip psichosomatiniai negalavimai ir ligos, pavyzdžiui, kaip širdies neurozė, nemiga, impotencija ir frigidiškumas, skydliaukės sutrikimai, įvairiausios odos ligos, aukštas kraujospūdis, skrandžio ligos, virškinimo negalavimai, šlapinimasis į lovą, migrena, bronchinė astma, prakaitavimas ir raudimas, kreivakaklystė, nevalgymas ir besaikis valgymas, rajumas ir t. t.

Lengviausia atsikratyti baimių mėginant atskleisti, kokiose situacijose, kokiose vietose ir kokiu laiku jos reiškiasi. Pabandykite tai išsiaiškinti ir priartėsite prie savo nuostatų. Tada klausinėdamas savo pasąmonės rasite tikslesnį jų paaiškinimą. Taigi atsikratykite sustabarėjusių nuostatų ir atsikratysite baimių!

Baimių priežastis, kurios yra iš dalies žmonės, o iš dalies situacijos, dažnai galite pašalinti savitaigomis ir įsivaizdavimais, net jei priežastys pasireiškia ir nelabai aiškiai. Savitaigas ir įsivaizdavimus reikia kartoti daug kartų – dešimt, dvidešimt ir dar daugiau. Pamatysite, kad kiekvieną kartą Jums sekasi vis geriau.

Įsivaizduojamos kovos su savo baimėmis panašios į kovas su savo sapnais (žr. 192 psl.). Sapnuose irgi dažnai atnaujinamos situacijos, kuriose galite duoti valią savo agresyvumui. Reikia leisti tam agresyvumui netrukdomai pasireikšti. Tikrovėje to padaryti negalite, bent jau tokiu būdu. Tos „vidinės kovos“ atpalaiduoja baimes ir

dažniausiai panaikina ar sušvelnina jas, bent jau tiek, kad jos jau nebegali padaryti didesnės dvasinės žalos. Tik tų kovų ir agresyvumo nepasiimkite į realybę. Telieka jos ten, kur ir yra – pasąmonėje, ir tepadeda Jums nesąmoningai atsikratyti savo baimių, nes po kiekvieno pratimo Jums eisis vis geriau.

Po hipnozės pradžios ir įsigilinimo pratimo padarykite vieną iš žemiau pateiktų įsivaizdavimo pratimų, kurių tekstus Jūs ir vėl iš anksto įsirašėte į magnetofono juostelę.

Kova džiunglėse

Pabundate ir matote, kad atsidūrėte miško aikštelėje pačiame Pietų Amerikos džiunglių viduryje. Matote didžiulius medžius, lianas, kurios vyniojasi aplink medžius ir yra nukarusios nuo jų šakų. Matote paparčius, įvairiausius kitokius augalus, margiausių spalvų gėles, šviečiančias iš tolo ir nuostabiai gražias. Matote paukščius, margaplunksnes papūgas. Matote karštą ir šviesią saulę danguje, matote saulės spindulius, kurie it šviesūs pirštai, prasiskverbę pro medžių vainikus, čiupinėja žemę. Oras karštas ir drėgnas, žemė, ant kurios stovite, minkšta. Klausotės gamtos ir medžių viršūnes glostančio vėjo garsų.

Priešais save matote taką, einate tuo taku ir mėgaujatės gamtos ramybe. Staiga pajuntate, kad už Jūsų darosi vis šalčiau ir šalčiau ir kad medžių ošimas tilsta. Darosi vis šalčiau, vis šalčiau. Atrodo, tarsi Jūsų nugara remtųsi į ledo sieną, kurios šaltis giliai įsiskverbtų į Jūsų nugarą ir visur įsiviešpatautų šaltis, ledinis šaltis. Jūsų pečius, kaklą, krūtinę ir pilvą prislegia nematomas svoris. Jis vis didėja ir didėja. Jūs apsisukate ir matote už savęs debesį – pilką, šaltą, tai pakylantį aukštyn, tai vėl nusileidžiantį žemyn. Iš to debesies į Jus tiesiasi beformės, pilkos, gleivėtos, šleikštulį keliančios rankos.

Tas debesis, tos rankos yra visos Jūsų baimės ir neigiamos mintys. Kupinas baimės Jūs apsisukate ir bėgate šalin vis greičiau ir greičiau, bet debesis neatsilieka nuo Jūsų, ir viskas, ką tik tokiose baimės situacijose Jums kada nors teko patirti fiziškai ir dvasiškai, dabar išsiveržia iš Jūsų. Šaltas prakaitas ar drebulys, skausmas ar prislėgtumas – viskas viskas pasikartoja ir vėl.

Priešais Jus išnyra krūmai, o už tų krūmų Jums kelią pastoja plati

upė. Ji tingiai plukdo savo vandenis per džiungles, ir Jūs žinote, kad toje upėje gausu plėšriųjų piranijų, o pakrantės dumble matote didžiulius krokodilus, kurie, plačiai pravėrę nasrus, klastingai žiūri į Jus.

Toliau nebeinate. Reikia susiremti su savo baimėmis ir negatyviomis mintimis. Jūs apsisukate ir stojate priešais jas, o baimės ir negatyvios mintys puola Jus, prislegia Jus, spaudžia Jūsų pečius ir galvą, apsiveja Jūsų kaklą, krūtinę ir pilvą, parklupdo Jus, lenkia vis žemiau ir žemiau. Jūs klumpate, kvėpuoti darosi vis sunkiau ir sunkiau, Jūsų kaklas suveržtas, o visas kūnas spaudžiamas kaskart smarkiau ir smarkiau.

Dabar sukaupkite visas dar likusias jėgas ir ginkitės iš visų jėgų, smūgiuokite, spardykite, kandžiokitės, ginkitės visomis įmanomomis priemonėmis. Pereikite į puolimą, panaudodamas visas savo jėgas. Stverkite negatyvias mintis ir svieskite jas į upę, žiūrėkite, kaip jas užpuola piranijos, kaip jas sudrasko ir suryja. Išplėškite kokią nors baimę iš to debesies ir meskite ją priešais Jus gulinčiam krokodilui tiesiai į nasrus. Žiūrėkite, kaip jis ją sumala dantimis ir praryja. Griebkite antrą negatyvią mintį, abejonę ar savo kaltės jausmą ir meskite jį krokodilui, kad prarytų.

Dabar pamažu Jums darysis vis lengviau ir Jūs atsistosite. Griebkite paskutines baimes ir negatyvias mintis, abejones ir kaltės jausmus ir įniršęs svieskite juos į upę. Žiūrėkite, kaip sukunkuliuoja vanduo, žiūrėkite į blyksinčias žuvis, puolančias Jūsų pasiūlytą grobį.

Dabar nugalėjote visas savo baimes, neigiamas mintis, kaltės jausmus ir abejones, ir Jūsų kvėpavimas sulėtėja, darosi ne toks įtemptas ir tolygesnis, visiškai ramus ir tolygus.

O dabar paėjėkite upės krantu ir už ano krūmo rasite valtį. Įlipkite į tą valtį, ir tegu srovė neša Jus į kitą krantą. Kai pasieksite upės vidurį, surinkite visas savo neteisingas ir pasenusias nuostatas ir išmeskite jas į upę. Žiūrėkite, kaip jos nuskęsta dumbliname vandenyje, nuskęsta visam laikui.

Valtis plaukia prie kito kranto, atsiremia į jį, ir Jūs išlipate iš jos. Prieš Jus atsiveria plati lyguma su nedidelėmis kalvelėmis ir dideliais miškais toli horizonte. Lygumoje matote pavienius medžius, krūmus ir daug daug gėlių, įvairiaspalvių gėlių.

Einate per pievą ir laukus ir pasiekiate ąžuolyną. Jame – didžiuliai medžiai su tankiomis lajomis. Išvystate šaltinį, apsuptą didžiulių uolų. Trykštantis vanduo krinta į natūralų akmeninį baseinėlį. Jūs įlipate į

skaidrų vandenį ir nusiplaunate viską, ką dar prisimenate iš savo praeities negatyviosios dalies, atsigeriate šalto gaivinančio vandens ir juntate, kaip Jūsų kūnu srovena gyvenimo džiaugsmo ir pasitikėjimo energija, kaip ta energija pulsuoja Jūsų kūne – šilta, maloniai šilta ir kutenanti. Dabar palikite vandenį ir pamažu eikite toliau. Po didžiuliu ąžuolu rasite gilę. Pakelkite ją ir įsidėkite į kišenę.

Priešais Jus iki pat horizonto driekiasi platus, nuostabiai gražus laukas. Atsisėdate ant lygaus akmens pakelėje. Pakeliate prie pat kojų gulinčią lazdą, padarote ja skylutę žemėje, įmetate į ją gilę ir užpilate ją žeme.

O dabar įsivaizduokite, kad, tarsi atsidūrus fantastinėje stebuklų šalyje, laikas ima bėgti daug greičiau, ir Jūs, žvelgdamas į žemę, matote, kaip plyšta kietas gilės lukštas ir išlenda baltas gemalėlis, kaip jis ilgėja ir storėja, kaip stiepiasi į aukštį, kaip išlenda iš žemės, kaip pažaliuoja ir kaip darosi vis tvirtesnis ir aukštesnis.

Augalėlis auga toliau, dabar tai jau mažas medelis, jis vis didėja ir didėja ir galų gale tampa dideliu galingu ąžuolu. Ir tas medis, tas pasitikėjimo savimi simbolis, darosi vis didesnis, stipresnis ir galingesnis. Ir kaip tas pasitikėjimą savimi simbolizuojantis medis auga ir didėja Jūsų pasitikėjimas savimi, Jūsų savimonė, Jūsų savo vertės suvokimas. Jie įauga į Jus ir įsišaknija Jumyse lygiai taip pat, kaip ir medis suleidžia šaknis į žemę, suauga su ja. Lygiai taip pat ir Jumyse įsišaknija pasitikėjimas savimi, savimonė, savo vertės suvokimas, jie suauga su kiekviena Jūsų kūno ląstele, su kiekviena Jūsų mintimi, suauga tvirtai ir nepalaužiamai.

Kvėpuokite giliai, ramiai, tolygiai ir mėgaukitės tuo nauju, nuostabiu, stipriu ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis stiprėjančiu pasitikėjimo savimi, savikliovos, savigarbos, savo vertės suvokimo jausmu.

Dabar atsikelkite ir eikite rytų link pasitikti tekančios saulės. Taps šviesu ir šilta. Ir visiškai ramus ir atsipalaidavęs Jūs einate pasitikti savo ateities, einate į tikrai pozityvią sau ateitį.

Pakelėje pamatysite rodyklę. Joje – keturi žodžiai: sveikata, sėkmė, harmonija, meilė. Ir tie keturi žodžiai dabar lydės Jus visur visą gyvenimą.

Prieš Jus atsiveria didžiulis laukas, pilnas žydinčių raudonų aguonų. Atsigulkite vidury to žydinčių aguonų lauko, užsimerkite, kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir pasinersite į nuostabią vidinės ramybės ir harmonijos būseną.

Kova cirke

Esate cirke. Cirko palapinės kupolas iškilęs aukštai virš galvos. Sėdite vienoje iš pirmųjų eilių ir susidomėjęs stebite akrobatų pasirodymus aukštai ore. Matote, kaip jie siūbuoja ant trapecijų ir kaip visada tiksliai pasiekia tikslą.

Akrobatai baigia savo numerį ir pasirodo klounai. Girdite vaikų juoką, jų linksmybė užkrečia ir Jus, ir Jūs kartu su vaikais stebite klounų dažytus veidus ir jų komiškus judesius.

Įeina cirko darbininkai ir arenoje sustato aptvarą iš geležinių grotų. Padaro siaurą įėjimą į maniežą ir tada išleidžiami plėšrūnai: didžiuliai liūtai, tigrai, leopardai, galingas lokys. Matote pavojingas iltis, girdite žvėrių urzgimą, matote, kaip jie sudirgę slampinėja po maniežą.

Staiga pajuntate šaltį už savęs, iš kairės, iš dešinės, tas šaltis užgula Jūsų galvą, Jūsų pečius. Jūsų kaklas, krūtinė, pilvas susitraukia, kvėpuoti darosi vis sunkiau ir sunkiau. Apsidairęs pamatote visas savo baimių, negatyvių minčių, abejonių ir kaltės jausmų priežastis. Vis stipriau ir stipriau juntate savo baimių svorį, paralyžiuojantį negatyvių minčių, abejonių ir kaltės jausmų poveikį, vis intensyviau juntate, kaip jie kamuoja, vargina, slegia Jus. Ir pagautas įniršio, Jūs stveriate tas baimes, tas paralyžiuojančias negatyvias mintis, abejones ir kaltės jausmus ir kupinas pykčio ir įtūžio iš visų jėgų bloškiate juos per geležinį aptvarą į plėšrūnų narvą.

Dabar matote, kaip tie plėšrieji žvėrys puola juos, sudrasko, suplėšo ir suryja, kaip iš jų nebelieka nė ženklo. Ir jaučiate, kaip išsilaisvina Jūsų kaklas, krūtinė, pilvas, ir Jūs kvėpuojate vis ramiau ir laisviau. Jaučiatės laisvas, visiškai laisvas, laisvas nuo visų baimių, paralyžiuojančių negatyvių minčių, abejonių ir kaltės jausmų. Girdite publikos pritarimą, girdite, kaip jis skamba vis garsiau ir garsiau. Jaučiatės taip, tarsi jis būtų adresuotas Jums, ir jaučiate, kaip stiprėjant publikos reiškiamam pritarimui ir Jūs darotės vis stipresnis ir stipresnis, vis labiau pasitikintis, pasikliaujantis savimi, kaip didėja Jūsų savo vertės supratimas.

Iš cirko išeinate visiškai laisvas, išsivadavęs nuo visų baimių ir negatyvių minčių, nuo visko, kas ligi šiol Jus slėgė. Prie išėjimo kabo skydas su keturiais žodžiais: sveikata, sėkmė, harmonija, meilė. Ir tie žodžiai nuo šiol lydės Jus visą gyvenimą.

Pasitaiko, kad bijomasi konkrečių asmenų. Nesvarbu, ar apie tas baimes žinojote visą laiką, ar jas aptikote, tik kai ėmėte apklausinėti savo pasąmonę ar tirti savo nuostatas, svarbu tik, kad kažką darytumėt su jomis.

Asmenų baimė, tarp kitko, gali būti susijusi su Jūsų motina, tėvu ar viršininku. Egzistuoja vadinamųjų „autoritetingų asmenų" baimė. Tokios baimės visiškai nereikalingos! Galima žmogų gerbti, pripažinti jo profesinius ar žmogiškuosius privalumus, bet niekada nereikia, negalima žmogaus *bijoti*. Bijoti nereikia jau vien dėl to, kad kiti, o ypač tie, kurie skleidžia baimę ir autoritariškai elgiasi, dažnai patys yra kamuojami baimės dar labiau už Jus.

Tokių „autoriteto baimių" galima atsikratyti savitaigomis ir susidūrimo, konfrontacijos su tokiais asmenimis įsivaizdavimais, kuriuos reikia kuo dažniau kartoti.

Kova su autoritetingu asmeniu

Pasinerkite į hipnozės būseną, įsigilinkite į ją ir įsivaizduokite situaciją, kurioje Jūs stovite priešais baimę keliantį asmenį. Dabar įsivaizduokite tą tariamą autoritetą, pajuskite tą slopinimą ir blokavimą, kuris tada apima Jus, tą baimę, kuri Jus visada sukausto tokiais atvejais: vidinį drebėjimą, prakaitavimą, išraudimą, žado netekimą. Pajuskite spaudimą skrandyje, krūtinėje, pajuskite visišką savo bejėgiškumą, visą tokios situacijos naštą.

O dabar sukaupkite visas savo vidines jėgas ir padarykite viena ranka pozityvųjį žiedą. Iš karto pajusite, kaip pozityvi energija su kiekvienu kvėptelėjimu srovena į Jūsų vidų. O dabar ginkitės – žodžiais, garsiai. Šaukite ant to asmens, pasakykite jam viską, ką galvojate ir jaučiate. Pereikite į puolimą, naudodamas tam visus įmanomus būdus, smūgiuokite rankomis, spardykite, išrėkite visą savo įniršį. Jūsų priešininkas darysis vis ramesnis, taps bejėgis ir mažas, visiškai mažytis ir menkutis. Žiūrėkite, kaip tas tariamai autoritetingas asmuo susigūžia, koks bejėgis jis pasijunta netikėtai susidūręs su tokiu Jūsų pasitikėjimu savimi, tokia savigarba, tokia savikliova, tokiu savo vertės suvokimu. Štai Jūsų priešininkas bejėgiškai susmunka ant žemės. Pabrėždamas savo pergalę, Jūs pastatykite koją ant jo krūtinės ir kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai. Paprasčiausiai mėgaukitės tuo nuostabiu jausmu nebū-

ti sukaustytam jokios baimės, visiškai pasitikėti, pasikliauti savimi, būti visiškai laisvam!

Palikite savo priešininką gulėti, o pats apsisukite ir neatsigręždamas nueikite šalin. Jūs įveikėte priešininką ir taip atsikratėte visų savo baimių. Todėl Jūs dabar pasitikite, pasikliaujate savimi, esate kupinas savigarbos ir savo vertės supratimo.

Dar kelias minutes pasimėgaukite tuo išlaisvinančiu visiškos vidinės ramybės ir harmonijos jausmu.

Kitas pratimas skiriamas tiems, kurie neįsivaizduoja, kaip, naudojant prievartą, būtų galima sunaikinti savo baimes. Tas pratimas ypač tinka tada, kai baimių priežastis yra artimas žmogus, pavyzdžiui, tėvas ar motina. Kaip pavyzdį čia pasirinkome labai galingo, dominuojančio, baimę keliančio, agresyvaus ir visus engiančio tėvo figūrą.

Vaikas

Įsivaizduokite, kad nubundate ir pamatote esąs nuostabiai gražioje kalnų pievoje. Puiki vasaros diena, skaisčiai šviečia karšta saulė. Pieva pilna įvairiaspalvių gėlių, o ją supančių medžių viršūnės lengvai siūbuoja judinamos šilto vėjelio, dvelkiančio nuo pievos.

Šalia tyliai gurgenančio šaltinio stovi galingas medis ir prie jo – suolelis. Prieikite prie to suolelio, atsisėskite ir mėgaukitės ramybe, tyluma ir gamtos harmonija. Kai taip sėdėsite visiškai ramus ir atsipalaidavęs, pajusite, kad netoliese kažkas yra. Negatyvus šaltukas apima Jūsų kūną. Darosi vis šalčiau ir šalčiau.

Apsisukate ir pamatote savo tėvą. Baimė sukausto Jūsų kūną, Jūsų mintis, Jūsų jausmus. Jums atrodo, kad tarsi kažkas būtų surišęs, suveržęs Jūsų rankas ir kojas, Jūsų kaklą, Jūsų krūtinę. Jūsų kvėpavimas darosi karštligiškai skubotas, širdis ima plakti greičiau, kaktą išpila prakaitas. Jaučiatės bejėgis, sustingęs iš baimės. Jūsų tėvas nejudėdamas stovi priešais Jus. Jis žiūri į Jus, ir Jūs pasijuntate esąs mažas ir bejėgis, pilnas baimės.

Staiga Jumyse pabunda pasipriešinimo jausmas, ır Jūs prisimenate apie pozityvųjį žiedą. Padarote jį viena plaštaka, pakeliate ranką, smi-

liumi rodote į tėvą ir norite, kad jis pasidarytų mažas, visai mažas. Ir matote, kaip toks galingas, stiprus, didelis tėvas darosi vis mažesnis ir mažesnis. Lygiai taip pat ir Jūsų baimės darosi vis mažesnės ir mažesnės, visiškai menkos ir mažytės.

Jūs užsimerkiate. Drebulys, prakaitavimas, krūtinės ir pilvo, rankų ir kojų suveržimas pradingsta, ir Jūs juntate, kaip darotės vis laisvesnis, visiškai laisvas ir išsivadavęs nuo visų baimių ir negatyvių minčių.

Vėl atsimerkiate ir matote priešais save žolėje mažą vaiką, matote, kaip jis su baime žiūri į Jus ir atpažįstate, kad tai Jūsų tėvas – mažas, bejėgis, kupinas baimės. Pasilenkiate ir pakeliate tą mažą žmogeliuką, paimate jį ant rankų ir vėl atsisėdate ant suolelio. Visiškai ramus ir atsipalaidavęs kalbinate ant rankų laikomą vaiką, raminamai ir meiliai. Vėl užsimerkiate ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis labiau ir labiau jaučiate savo ryšį su tuo mažuoju žmogučiu, be baimės, be negatyvių minčių. Labai pasitikite ir pasikliaujate savimi, esate kupinas savigarbos ir savo vertės suvokimo.

Vėl atsimerkiate ir matote šalia savęs ant suolelio sėdintį savo tėvą, jaučiate, kad dabar jau esate lygus ir lygiateisis su juo, kad jis pripažįsta Jus tokį, koks esate, ir džiaugsmo, pasitenkinimo, vidinės ramybės ir harmonijos jausmas užlieja visą Jūsų kūną šilta ir malonia banga. Pasimėgaukite dar kelias minutes tuo maloniu išlaisvinančiu vidinės laimės ir harmonijos jausmu.

Kai kamuoja ankštų patalpų ar didelių plotų, aukščio, žvėrių (nepavojingų) ar tam tikrų situacijų baimė, gydymasis savo jėgomis retai kada būna sėkmingas, tačiau teisingai ir atkakliai treniruojantis įmanomas. Vienintelė galimybė, kurią čia be terapeuto pagalbos turite, – tai pozityviojo žiedo panaudojimas. Visada, kai tik pateksite į tokią baimę keliančią situaciją, padarykite jį su viena ranka. Ir kai būsite jį jau taip ilgai treniravęs, kad jis Jums tiesiog įaugs į kūną ir kraują, ir jei jau būsite sėkmingai panaudojęs jį kitose panašiose srityse, tada panaudokite jį iš pradžių lengvose, o paskui pamažu vis sunkesnėse situacijose. Tik per daug neskubėkite, kad neviršytumėt savo galimybių. Treniruokitės! Daugelis žmonių būtent taip įveikė savo baimes, prieš kurias iki tol buvo bejėgiai.

Jei hipnozės pradžią, įsigilinimo į ją pratimą ir trumpąją meditaciją (šiuo atveju tą, kur su balionu) sujungsite su šiuo tekstu, tai visa treniruotė tada užtruks apie 45 minutes.

Nusikratęs baimių

Balionas neša Jus, ir visos baimės, visos negatyvios mintys nukrinta nuo Jūsų, kaip lietaus lašai krinta iš debesų. Kaip lietaus lašai krinta vis žemiau ir žemiau, artėdami prie žemės, taip ir visos Jūsų baimės, visos negatyvios mintys krinta vis žemiau ir žemiau ir nugrimzta pačiame didžiulio vandenyno viduryje, giliai paskęsta nesugrąžinamai, visam laikui, amžinai.

Visos Jūsų baimės nukrito nuo Jūsų, ir kaip tie sunkumai nukrito nuo Jūsų sielos, taip Jūsų pasąmonė dabar pasirūpins ir tuo, kad išnyktų visi fiziniai simptomai, tokie kaip galvos svaigimas, prakaitavimas, raudonavimas, tankus širdies plakimas, sunkumas ant krūtinės. Su kiekviena diena Jūs jausite, kad Jums einasi vis geriau.

Pamažu skrenda vėjo nešamas balionas, ir Jūs skrendate juo rytų link, ryto, tekančios saulės link į laisvą, Jums pozityvią ateitį. Visiškai susitaikęs pats su savimi Jūs skriejate padangėmis, skriejate tolyn, be galo saugus, nepasiekiamas jokiems pavojams, jokioms baimėms, jokiems negatyviems dalykams. Ir neturėdamas ko bijoti, Jūs, visiškai išsilaisvinęs ir kupinas lūkesčių, žvelgiate į ateitį, kuri plati, atvira ir šviesi atsiveria prieš Jus.

Dabar perkelsiu Jus 100 dienų į Jūsų ateitį, ir pats pajusite, kaip smarkiai pasikeitėte veikiamas be perstojo tekančių į Jus pozityvių jėgų: 10 dienų, 20 dienų, 50 dienų, 75 dienos, 100 dienų.

Ankstyvas rytas. Jūs nubundate, esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, jaučiatės labai gerai, taip gerai, kaip jau seniai nesijautėt, esate kupinas energijos ir noro veikti, kupinas pasitikėjimo savimi, savikliovos. Ir pagalvojate, kaip buvo anksčiau, prieš trejetą mėnesių. Tada jau iš ryto pabusdavote kupinas baimės, ką gi Jums atneš ateinanti diena. Buvote savo baimių ir savo negatyvių minčių belaisvis. Jutote baimę, kuri laikė apglėbusi Jus kiekvienu momentu, kiekvienoje vietoje, kiekvienoje situacijoje.

Dabar jau pačiam sunku patikėti, kad kadaise taip priklausėte nuo savo baimių ir negatyvių minčių, nes šiandien pasitikite, pasikliaujate savimi, esate kupinas savigarbos ir savo vertės suvokimo. Tapote visai kitoks žmogus dvasiniu, psichiniu ir fiziniu atžvilgiais, esate labai teigiamas žmogus, pasitikėdamas savimi tvarkote savo gyvenimą. Ir mėgaujatės tuo nauju, gaivinančiu jausmu.

O dabar vėl grąžinsiu Jus į dabartį, tik pasiimkite su savimi tą pozityvų savo paties paveikslą. Grįšime atgal: 10 dienų, 20 dienų, 50 dienų,

75 dienos, 100 dienų. Ir štai mes vėl čia, tame laike, iš kur buvau perkėlęs Jus į ateitį, kad parodyčiau Jums, kaip pasikeitėte, tapote pozityvus žmogus fiziškai, psichiškai ir dvasiškai.

Vėjo nešamas lengvai skriejate tolyn, jaučiatės laisvas, nenusakomai laisvas, jaučiate, jog Jūsų gyvenime įvyko posūkis, jaučiate permainą, kuri vyksta Jūsų viduje. Jūsų galvoje lengva ir laisva, ji laisva nuo visų negatyvių minčių ir baimių, visiškai lengva ir laisva, neapsakomai lengva ir laisva.

Jūsų sąmonė plačiai atverta, ir Jūs jaučiate, kaip auga Jūsų vidinės jėgos, auga kaip gėlės, kurios, veikiamos saulės jėgos, prasikala į žemės paviršių, suauga ir suveša, išsiskleisdamos visu savo grožiu. Jūs dabar jau visiškai išsivadavote iš visų negatyvių dalykų, iš visų baimių. Nusimetėte praeities grandines ir esate laisvas, nepriklausomas nuo bet kokių būtinybių. Atsiveriate, atsiveriate galingoms pozityvioms jėgoms.

Įsileidžiate į save visa, kas pozityvu, ir jaučiate, kaip platėja Jūsų sąmonė, kaip didėja Jūsų pasitikėjimas savimi, kaip Jūsų lig šiol laikyta nelaisvėje savimonė išsiskleidžia visa jėga, kaip ji auga. Jaučiate, kad pasitikėjimas savimi ir savimonė it kokia šilta srovė teka per Jūsų kūną. Jaučiate, kaip savimonė ir pasitikėjimas savimi ir jų sukelta šilta srovė užlieja Jūsų kūną ir pripildo jį, kaip pasitikėjimas savimi ir nauja, galinga savimonė įsiskverbia į visas Jūsų kūno ląsteles. Galingai užlieja Jus pasitikėjimo savimi, savimonės, savigarbos ir savo vertės suvokimo jausmai. Jie auga ir klesti derlingoje dirvoje be baimės ir negatyvumo, ir Jūs jaučiate, kad vien tik savo jėgomis galėtumėt pasiekti viską, ko tik norite.

Su kiekvienu kvėptelėjimu vis labiau ir labiau jaučiate Jumyse vykstančią pozityvią permainą. Ir Jūs kvėpuojate giliai ir laisvai, labai giliai ir laisvai, įkvepiate – iškvepiate, įkvepiate – iškvepiate. Staiga pajuntate visą savo pozityvią jėgą, juntate, kaip pozityvi energija, šilta ir maloni, su kiekvienu kvėptelėjimu skverbiasi į Jūsų kaktą, užpildo visą Jūsų kūną. Juntate, kaip Jūsų galva pakyla, juntate, kaip Jūs – laisvas, saugus ir pasitikintis savimi – stovite gyvenime it uola, bangų mūšos plakama, kupinas pasitikėjimo savimi ir savo vertės suvokimo.

Kvėpuokite visiškai ramiai, tolygiai ir mėgaukitės ta nepakartojama atsipalaidavimo, laisvės ir to vidinio saugumo būsena, paprasčiausiai mėgaukitės ta nuostabia būsena. Jaučiatės kaip iš naujo gimęs. Nuo dabar Jūs – jau visiškai naujas žmogus, visas kiaurai persmelktas

pozityvių jėgų. Niekas jau nebegali nieko Jums padaryti. Esate tikras saugumo įsikūnijimas. Žiūrite tik į ateitį. Viskas, kas už Jūsų, praėjo ir yra pamiršta. Viskas, kas tik Jums svarbu, yra ateityje.

Ir Jūs esate visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs. Kvėpuojate visiškai ramiai, visiškai ramiai ir tolygiai, ir su kiekvienu kvėptelėjimu dabar ta pozityvi energija, kuri Jus supa, srovena ir į Jūsų kūną. Ta pozityvi energija koncentruojasi kaip šiluma Jūsų kaktoje, ir Jūsų kakta šyla. Ji darosi vis šiltesnė ir šiltesnė. Labai šilta. Dar šiltesnė. Atrodo, tarsi saulės spinduliai būtų surinkti į vieną pluoštą ir tas saulės spindulių pluoštas būtų nukreiptas tiesiai į Jūsų kaktą, ir Jūsų kakta įkaistų vis labiau ir labiau, taptų labai karšta.

Ta šiluma, ta pozityvi energija yra raktas į Jūsų pasąmonę, ir Jūsų pasąmonė plačiai atsiveria tarsi dideli geležimi kaustyti vartai, ir pozityvi energija giliai įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, susilieja su Jūsų pasąmone, sudarydama su ja vieną visumą.

Ir kaip ta pozityvi energija giliai įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, taip giliai įsiskverbia į ją ir kiekvienas mano žodis, susilieja su ja, sudaro su ja vieną visumą. Ir Jūsų pasąmonė nuo šiol tiksliai laikysis to, ką byloja šie žodžiai. Ir viskas, ką dabar girdite, yra Jūsų sąmonėje, yra pozityvu, yra Jūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos labui.

- Jūs pasitikite, pasikliaujate savimi, esate kupinas savigarbos ir savo vertės suvokimo.
- Esate stipri asmenybė.
- Visiškai pasitikite pozityvia energija ir savimi.
- Visada esate ramus ir atsipalaidavęs.
- Jaučiatės gerai ir Jus lydi sėkmė.
- Kiekviena diena Jums yra naujas pozityvus įvykis.
- Esate kupinas ramybės, džiaugsmo ir harmonijos.
- Mąstote, jaučiate ir veikiate tik pozityviai.
- Niekas negali Jums nieko padaryti.
- Pozityvi energija saugo Jus visą laiką bet kur ir bet kokioje situacijoje.
- Esate narsus ir stiprus.

Tie žodžiai labai giliai įsitvirtino Jūsų pasąmonėje, susiliejo su ja. Esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai. Jūs kupinas ramybės ir harmonijos. Kvėpuokite visiškai ramiai ir toly-

giai ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis geriau suvoksite dabar Jumyse esančias pozityvias jėgas. Dabar kartkarčiais girdėsite šiuos sakinius, ir Jums atrodys, jog jie ateina giliai iš Jūsų pasąmonės.

- Aš pasitikiu, pasikliauju savimi, esu kupinas savigarbos ir savo vertės suvokimo.
- Esu stipri asmenybė.
- Visiškai pasitikiu pozityvia energija ir savimi.
- Visada esu ramus ir atsipalaidavęs.
- Jaučiuosi gerai ir man sekasi.
- Kiekviena diena man yra naujas pozityvus įvykis.
- Esu kupinas ramybės, džiaugsmo ir harmonijos.
- Mąstau, jaučiu ir veikiu tik pozityviai.
- Niekas negali man nieko padaryti.
- Pozityvi energija saugo mane visą laiką bet kur ir bet kokioje situacijoje.
- Esu narsus ir stiprus.

Kvėpuokite giliai ir ramiai. Nuo šiol visada būsite ramus ir atsipalaidavęs. Bet kokioje situacijoje, bet kur ir bet kada. Ir visada, kai tik Jums prisireiks papildomos pozityvios energijos, Jūs visiškai sąmoningai tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, įsivaizduokite pozityvųjį ženklą – pozityvųjį žiedą ir pajusite, kaip visur aplink Jus esanti pozityvi energija it šilta banga užlies visą Jūsų kūną kaip maloni šiluma, lydima malonaus kutenimo. Kvėpuokite tada giliai ir tolygiai ir mėgaukitės ta malonia šiluma ir tuo maloniu kutenimu, kurie su kiekvienu kvėptelėjimu kaip kokia banga perbėga Jūsų kūnu.

Jaudinimasis prieš išeinant į sceną ir egzaminų baimė – tos dvi baimės nesusidoroti su užduotimis svarbiose situacijose yra plačiai paplitusios. Jos kamuoja visus: nuo mokinių ar studentų iki artistų ar dainininkų – visus, kam tenka demonstruoti savo sugebėjimus didesnei ar mažesnei auditorijai ar laikyti egzaminą. Tai kas, kad dainininkas gerai moka savo dainą, aktorius gerai moka savo tekstą, o egzaminuojamasis kupinas žinių ir kuo puikiausiai pasiruošęs egzaminui, bet kai tik ateina didžioji akimirka, viskas žlunga! Atsiranda dusulys, ima svaigti galva, išpila prakaitas, pradeda daužytis širdis, ir vargšelis tenori tik vieno – kuo greičiau iš čia dingti!

Jaudinimasis prieš išeinant į sceną rodo nepakankamą pasitikėjimą savimi, baimę, kuri vis kartojasi ekstremaliose situacijose. Ar mane pripažins? Ar pateisinsiu man keliamus reikalavimus? Ar pajėgsiu susidoroti su užduotimi? Tai klausimai, kurie tuo momentu sąmoningai gal ir nesuvokiami, tačiau nesąmoningai jie sukelia baimę, vedančią prie nesėkmės.

Taurė šampano ar prietaringas ritualas prieš išeinant į sceną turėtų sustiprinti psichiką ir išsklaidyti baimes. Raminamųjų vaistų tabletės ir špargalės yra tie dalykai, kurie turėtų nuraminti patiriančiojo tokį išbandymą nervus.

Tačiau pati patikimiausia priemonė atsikratyti tų beprasmiškų baimių – žinoma, jei tik esate gerai pasiruošęs, turite reikiamų žinių ir sugebėjimų, – yra *psichinis pasirengimas* didžiajam išbandymui. Kai mintyse autohipnozės būsenoje užbėgama už akių nesėkmei ir kai pritaikomas pozityviojo žiedo metodas, baimės pradingsta ir padidėja pasitikėjimas savimi.

Jei tik esate įvaldęs autohipnozės ir įsivaizdavimo metodus ir jei pozityviojo žiedo poveikis Jums pasireiškia iš karto, tai po įsigilinimo į hipnozės būseną ar po trumposios meditacijos įsivaizduokite štai tokią situaciją.

Hipnozė jaudinimuisi prieš išeinant į sceną įveikti

Jūsų pasirodymas scenoje jau čia pat, ir Jūs juntate, kaip Jūsų vidinis nerimas vis didėja. Leiskite toms baimėms didėti, nesipriešinkite tam. Kai tik pajusite jų fizinį poveikį, padarykite ranka pozityvųjį žiedą, ir visos tos baimės bei jas lydintys reiškiniai kaipmat išnyks.

Po to įsivaizduokite, kaip išeinate į sceną. Pajuskite jos atmosferą ir savo pasitikėjimą, pajuskite, kaip Jūsų galva praskaidrėja ir joje yra visas Jūsų kalbos tekstas, viskas, ką Jūs mokate. Mintyse mėgaukitės savo pasitikėjimu, laisva savo kalbos tėkme ir kupinais savikliovos gestais.

Po to įsivaizduokite ir savo pasirodymo pabaigą. Klausykitės, kaip Jums baigus kalbėti kelias akimirkas viešpatauja tyla, o po to pasigirsta plojimai. Mėgaukitės jais, mėgaukitės savo sėkme!

Hipnozė egzaminų baimei išvengti

Įsivaizduokite, kaip stovite prie kabineto, kuriame vyksta egzaminai, durų ir juntate vidinį nerimą, kuris vis stiprėja ir stiprėja, pereidamas į baimę su visais ją lydinčiais reiškiniais, kuriuos irgi jaučiate. Dabar padarykite ranka pozityvųjį žiedą ir iš karto pajusite, kaip baimės su visais jas lydinčiais reiškiniais susilpnėjo ir išnyko. Pajuskite pasitikėjimą savimi, pasikliovimą savo jėgomis.

Įsivaizdavimas laikant egzaminą raštu. O dabar įsivaizduokite egzaminų situaciją, kaip atlikdamas užduotis raštu prisimenate viską, ką esate išmokęs, ir kaip visa tai išdėstote popieriuje. Mėgaukitės savo susikaupimu, savo mokėjimu derinti faktus. Mėgaukitės ta visiško pasitikėjimo būsena toje situacijoje.

Įsivaizdavimas laikant egzaminą žodžiu. Įsivaizduokite, kaip stovite prieš egzaminų komisiją – Jūs vienas prieš kelis komisijos narius. Jiems nematant, atsakinėdamas į jų klausimus visą laiką laikykite ranka padarytą pozityvųjį žiedą ir iš karto prisiminsite viską, ką esate išmokęs. Juskite pasitikėjimą savimi. Jūsų balsas tvirtas ir aiškus, kūnas atpalaiduotas, kalbate sklandžiai, neužsikirsdamas. Niekas negali Jūsų sunervinti, Jums pavyksta viskas. Mėgaukitės tuo pasitikėjimu ir sugebėjimu susitelkti.

Egzaminų pažymėjimo įsivaizdavimas. Įsivaizduokite, jog rankose laikote savo egzaminų rezultatus, egzaminų pažymėjimą. Skaitykite teigiamą įvertinimą, atitinkantį Jūsų sugebėjimus ir žinias. Mėgaukitės teigiamais savo mokymosi rezultatais. Jauskite džiaugsmą ir vidinį pasitenkinimą, kad pavyko pasiekti tokią sėkmę.

Motyvacija ir susikaupimas

Kiekviena sėkmė priklauso nuo motyvacijos. Kuo ketinimas įdomesnis, tuo lengviau bus jį įgyvendinti. Nusistatymas ketinimo atžvilgiu yra svarbiau už norą jį įvykdyti ir pasiekti savo tikslą.

Dvi svarbiausios motyvacijos yra susidomėjimas ir džiaugsmas. Jei turite tikslą, susipažinkite su pozityvaus mąstymo sėkmės filosofija, lai ji taps Jūsų mąstymo, jausmų ir veiksmų sudėtine dalimi. Žinoma, ir atsikratykite pasenusių bei neteisingų nuostatų ir baimių; įsijauskite į savo ketinimo sėkmės situaciją, nes niekas taip

nepaskatina kaip sėkmė, net jei ji kol kas egzistuoja dar tik kaip vizija Jūsų pasąmonėje. Tada ta vizija Jūsų pasąmonei yra taškas ateityje, kuris turi kažkokią magišką trauką ir kuriam pasiekti Jūs nuo šiol darysite viską, ko tik tam reikia.

Jei tik neturite pakankamai motyvų, savo tikslo nepasieksite niekada. Tokiu atveju geriau venkite bet kokių pastangų, nes kiekvienas nepasisekimas, nesvarbu, koks jis būtų, slegia ir atima drąsą, ir kitą kartą, kai galėtumėte padaryti ką nors tokio, kas galėtų Jūsų gyvenimą, Jūsų situaciją pakeisti į gera, iš viso nepradėsite nieko daryti, kadangi nuo paskutinio karto (ar net po keleto nesėkmių praeityje) pats susiprogramavote savo nesėkmę.

Motyvacijų būna labai įvairių, pavyzdžiui: didesnės pajamos, geresnis automobilis ar nuosavas namas. Autohipnozės būsenoje įsikalkite sau savo tikslą kaip sėkmės viziją. Įsivaizduokite jį taip, tarsi jau būtumėt jį pasiekęs. Jei, sakysim, norėtumėt įsigyti naują automobilį, tai nusistatykite realų laiko tarpą tam tikslui pasiekti. O tada įsivaizduokite, kad jau pasiekėte jį – važinėkite mintyse savo naujuoju automobiliu autostradomis ir kaimo keliukais, vykite atostogauti į kalnus ar prie jūros. Pajuskite variklio virpėjimą, užuoskite naujų savo automobilio apmušalų kvapą, juskite jo kapoto lako lygų paviršių, pačiupinėkite vairą, minkštas sėdynes. Džiaukitės, mėgaukitės savo naujuoju automobiliu, mėgaukitės savo sėkme!

Gyvenimo sėkmės motyvaciją galima apibendrinti keturiais žodžiais, kuriuos galima įpinti į kiekvieną atsipalaidavimo pratimą kaip formulę arba įausti į situaciją: *sveikata, sėkmė, harmonija, meilė.*

Ir susikoncentravimas į užsibrėžtą tikslą yra viena iš pagrindinių prielaidų tam tikslui pasiekti. Tačiau neorganizuota, padrika veikla niekais paverčia kiekvieną susikoncentravimą. Susikoncentruoti, susikaupti, vadinasi, sutelkti dėmesį į tai, kas svarbiausia, į svarbiausius darbo ar asmens bruožus. Norint dirbti susikaupus, reikia laikyti nereikšmingais visus šalutinius, antraeilius dalykus, nes jie dirbant tik trukdytų. Susikoncentravimas – tai apsiribojimas tuo, kas svarbiausia!

Kad galėtumėt dirbti susikaupęs, pirmiausia, be abejo, reikia turėti motyvų. Todėl patikrinkite motyvaciją, kuri skatina Jus dirbti

tą darbą. Kokio tikslo siekiate tuo darbu? Patikrinkite savo sugebėjimus ir galimybes, kurių reikia tam tikslui pasiekti. Kai turite dirbti darbą, kurio nemėgstate ir kurį darote tik dėl to, kad reikia pinigų pragyvenimui, tai tokiais atvejais Jūsų motyvacija galėtų būti galimybė per tą darbą gauti geresnį ar labiau Jums patinkantį darbą.

Jei Jums nesiseka susikaupti, turite atsikratyti Jums trukdančių neteisingų ir atgyvenusių nuostatų, pavyzdžiui: „Aš su tuo nesusidorosiu", „Man niekada nepavyks susikoncentruoti", „Triukšmas man trukdo dirbti" ar „Esu per kvailas, kad galėčiau susidoroti su tokiu darbu".

Atsikratykite baimių, kurios blokuoja Jus dirbant, arba baimės, kad galite nesuprasti naujų, sunkių dalykų, kuriuos reikia išmokti, arba baimės, kad tam reikės skirti per daug laiko ir darbo, ir susipažinkite su pozityviu mąstymu.

Susidarykite tikslų laiko planą. Išbraukite iš jo visa, kas nereikalinga, ir nusistatykite prioritetus. Tai darydamas, susiplanuokite ir kūrybines pauzes. Padirbėjęs tris ketvirčius valandos visada padarykite ketvirčio valandos pertrauką.

Aplinkos triukšmo šiais laikais vargu ar įmanoma išvengti. Todėl triukšmą pasitelkite tam, kad *dar labiau* susikoncentruotumėt. Savitaigos formulė „Visi triukšmai tik padidina mano susikaupimą" nuolat treniruojantis po kurio laiko pradės duoti efektą. Tačiau venkite tų triukšmų, kurių išvengti įmanoma. Dirbdamas neįsitaisykite per daug patogiai – darbas yra darbas, o fotelis – tai ne darbo kėdė.

Įvaldykite pozityviojo žiedo metodą. Pradėdamas darbą, mintyse pats sau tarkite: „Viskas, kas tik galėtų man sutrukdyti, nepasiekia manęs, trukdančios mintys palieka mane su kiekvienu iškvėpimu, mano darbas įdomus ir aš dirbu labai susikaupęs", kartu ranka padarykite pozityvųjį žiedą.

Kitas būdas vidinei ramybei pasiekti – tai maloni atsipalaidavimo muzika, tik tokia tyli, kad ją vos girdėtumėt ir kad ji neatitrauktų Jūsų dėmesio. Šį susikaupimo pratimą turėtumėt daryti kartą per dieną, jei Jums sunku susikaupti. Įtraukite šį tekstą į autohipnozės pratimą, tada kiekvieną dieną susikaupti Jums seksis vis geriau ir geriau.

Susikaupimo hipnozė

Visos Jūsų baimės ir negatyvios mintys susijungia ir palieka Jus, pasišalina iš Jūsų kūno, tolsta nuo Jūsų vis toliau ir toliau, darosi vis mažesnės ir mažesnės, visiškai menkutės ir mažos ir visai išnyksta toli tolumoje.

Esate visai ramus, visiškai ramus ir atsipalaidavęs, visiškai laisvas, išsivadavęs iš visų baimių ir negatyvių minčių, visiškai ramus, visiškai atsipalaidavęs. Ir Jūs mėgaujatės ta ramybe ir atsipalaidavimu. Mėgaujatės ta vidine ramybe ir harmonija, ta laisve, ta beribe laisve. Ir Jūs atveriate kiekvieną savo mintį tam nepakartojamam ramybės ir atsipalaidavimo, laimės, vidinės ramybės ir harmonijos jausmui.

Ir Jūs suprantate, kad ligšiolinis karštligiškas skubėjimas ir stresai trukdė palaikyti savo viduje dvasinę ir psichinę tvarką, kad baimės ir negatyvios mintys kaustė Jus, neleido deramai pasireikšti Jūsų pasitikėjimui savimi, pasikliovimui savo jėgomis. Suprantate, kad leidote niekams nukreipti Jus į šalį nuo tikslo, trukdyti Jums susikaupti ir įtraukti Jus į baimių, negatyvumo, nepasitikėjimo ir nesugebėjimo susitelkti užburtą ratą.

Aiškiai suprantate, ko reikia tikslui pasiekti. Suprantate, kad žinojimas – tai jėga, su kuria pasieksite savo tikslą, kuri kelia Jus aukštyn, ir Jūs pasieksite tą žinojimą ramus ir atsipalaidavęs, kupinas vidinės ramybės ir harmonijos. Ir žingsnis po žingsnio artėsite prie savo tikslo. Jūs eisite savo keliu kupinas drausmės, tikėjimo savimi ir savo tikslu.

Kvėpuokite visiškai ramiai, tolygiai ir pajusite, kaip prasideda naujas laikas, pilnas jėgos ir šviesos laikas, absoliučiai pozityvus laikas. Visa, ką ateityje galvosite, jausite ir darysite, yra pozityvu. Ir tuo savo vidiniu pozityviu nusistatymu pasieksite viską, ko tik imsitės. Rasite visų problemų sprendimus. Pozityvios jėgos atskleis Jums visas galimybes.

Kvėpuojate labai giliai, visiškai ramiai, visiškai atsipalaidavęs, visiškai ramiai ir atsipalaidavęs ir su kiekvienu kvėptelėjimu dabar Jus supanti pozityvi energija teka ir į Jūsų kūną, ir ta pozityvi energija koncentruojasi kaip šiluma Jūsų kaktoje, ir Jūsų kakta ima kaisti. Kaista vis labiau ir labiau. Tampa labai karšta. Dar karštesnė. Labai karšta. Atrodo, tarsi saulės spinduliai būtų surinkti į vieną pluoštą, ir tas saulės spindulių pluoštas būtų nukreiptas tiesiai į Jūsų kaktą, ir Jūsų kakta įkaistų vis labiau ir labiau, taptų labai karšta.

Ir ta šiluma, ta pozityvi energija yra raktas į Jūsų pasąmonę, ir Jūsų pasąmonė plačiai atsiveria tarsi dideli geležim kaustyti vartai, ir ta pozityvi energija giliai įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, susilieja su Jūsų pasąmone ir sudaro su ja vieną visumą. Ir kaip ta pozityvi energija giliai įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, taip giliai įsiskverbia į ją ir kiekvienas žodis, susilieja su ja, sudaro su ja vieną visumą. Ir Jūsų pasąmonė nuo šiol tiksliai laikysis to, ką byloja šie žodžiai, šitie sakiniai. Ir viskas, kas yra Jūsų sąmonėje, yra pozityvu, yra Jūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos labui. Ramiai, bet svariai tie žodžiai dabar įsiskverbia į Jūsų pasąmonę.

- Jumyse – dvasinė ir psichinė tvarka.
- Visos Jūsų dvasinės, psichinės ir fizinės jėgos veikia kartu, harmoningai ir vidinėje ramybėje.
- Jūsų jausmai, mąstymas ir veiksmai dabar yra tik pozityvūs.
- Viską, ko tik imatės, darote pasitikėdamas savimi ir pozityviai nusiteikęs.
- Aiškiai matote prieš save savo tikslą.
- Pozityvi energija sustiprina Jūsų susikaupimą.
- Niekas negali atitraukti Jūsų nuo Jūsų ketinimo.
- Viską, ką tik darote, darote iš visų jėgų.
- Bet kuriuo momentu galite susikaupti ties savo darbu.
- Visos Jūsų dvasinės ir psichinės jėgos kasdien vis didėja.
- Esate patikimas ir dirbate tik visiškai susikaupęs.
- Jūsų siela ir Jūsų psichika neturi nieko negatyvaus.
- Susikaupimas, susikoncentravimas yra pozityvūs.
- Visada dirbate mielai ir negailite jėgų savo tikslui siekti.
- Visos pozityvios jėgos padeda Jums.
- Iškvepiate viską, kas Jums trukdo.
- Padarote viską, ko tik imatės.
- Matote tik savo tikslą.
- Niekas negali nukreipti Jūsų į šalį.
- Esate tikras susikaupimo įsikūnijimas.

Tie žodžiai labai giliai įsitvirtino Jūsų pasąmonėje, susiliejo su ja. Esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai. Jūs visas kupinas ramybės ir harmonijos.

Ir Jūs juntate pirmuosius sėkmės požymius. Jaučiate, kaip pozity-

vių jėgų, kurios kasdien stiprėja, veikiama didėja Jūsų savikliova. Nuo šiol kasdien vis labiau pasitikėsite savimi, pasikliausite savo jėgomis. Ateityje pasieksite viską, ką norėsite pasiekti. Nuo šiol pats vienas nuspręsite, ką galvoti ir ką daryti, nes nuo šiol esate absoliučiai pozityvus. Ką apie save manote, toks ir esate!

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis geriau suvoksite dabar Jumyse esančias pozityvias jėgas. Dabar kartkarčiais girdėsite šiuos sakinius, ir Jums atrodys, jog jie ateina giliai iš Jūsų pasąmonės.

- Manyje – dvasinė ir psichinė tvarka.
- Visos mano dvasinės, psichinės ir fizinės jėgos veikia kartu, harmoningai ir vidinėje ramybėje.
- Mano jausmai, mąstymas ir veiksmai dabar yra tik pozityvūs.
- Viską, ko tik imuosi, darau pasitikėdamas savimi ir pozityviai nusiteikęs.
- Aiškiai matau prieš save savo tikslą.
- Pozityvi energija sustiprina mano susikaupimą.
- Niekas negali atitraukti manęs nuo mano ketinimo.
- Viską, ką tik darau, darau iš visų jėgų.
- Bet kuriuo momentu galiu susikaupti ties savo darbu.
- Mano dvasinės ir psichinės jėgos kasdien vis didėja.
- Esu patikimas ir dirbu tik visiškai susikaupęs.
- Mano siela ir mano psichika neturi nieko negatyvaus.
- Susikaupimas, susikoncentravimas yra pozityvūs.
- Visada dirbu mielai ir negailiu jėgų savo tikslui siekti.
- Visos pozityvios jėgos padeda man.
- Iškvepiu viską, kas man trukdo.
- Padarau viską, ko tik imuosi.
- Matau tik savo tikslą.
- Niekas negali nukreipti manęs į šalį.
- Esu tikras susikaupimo įsikūnijimas.

Kvėpuokite giliai ir ramiai. Nuo šiol visada būsite ramus ir atsipalaidavęs. Bet kokioje situacijoje, bet kur ir bet kada. Ir visada, kai tik Jums prisireiks papildomos pozityvios energijos, Jūs visiškai sąmoningai tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, įsivaizduokite pozityvųjį ženklą – pozityvųjį žiedą ir pajusite, kaip visur aplink Jus esanti pozityvi energi-

ja it šilta banga užlieja visą Jūsų kūną kaip maloni šiluma, lydima malonaus kutenimo. Tada kvėpuokite giliai ir tolygiai ir mėgaukitės ta malonia šiluma ir tuo maloniu kutenimu, kurie su kiekvienu kvėptelėjimu kaip kokia banga perbėga Jūsų kūnu.

Įsileiskite į save visa, kas pozityvu. Tada pajusite, kaip Jūsų sąmonė platėja, kaip didėja Jūsų pasitikėjimas savimi, kaip lig šiol sukaustytas pasikliovimas savo jėgomis atsiskleidžia visa jėga, kaip jis auga.

Pajusite, kaip pasitikėjimas savimi, pasikliovimas savo jėgomis it šilta srovė teka per Jūsų kūną. Pajusite, kaip pasitikėjimas savimi, pasikliovimas savo jėgomis ir jų sukeltas šilumos srautas užlieja ir pripildo Jūsų kūną, kaip pasitikėjimas savimi ir naujas stiprus pasikliovimas savo jėgomis įsiskverbia į visas Jūsų kūno ląsteles. Jus galingai užlieja pasitikėjimo savimi, pasikliovimo savo jėgomis, savigarbos ir savo vertės suvokimo jausmai. Jie auga ir klesti derlingoje dirvoje be baimių ir negatyvumo. Kvėpuokite visiškai ramiai, tolygiai ir mėgaukitės ta nuostabia vidinės ramybės ir harmonijos būsena.

SUGESTOPEDIJA

Sugestopedija – tai vartai į naują mokymosi pasaulį. Ji glaudžiai susijusi su dr. Georgijaus Lozanovo vardu. Septintajame dešimtmetyje buvo atlikti pirmieji muzikinio atminties treniravimo eksperimentai psichikos rezervams atskleisti bei „superatminčiai" ir „žaibiško išmokimo" metodui kurti.

Sąvokos „sugestopedija" ir „supermokymasis" (superlearning) šiandien dažniausiai vartojamos kalbant apie kalbų mokymąsi, nors metodų naudojimo galimybės labai įvairios. Supermokymasis ne tik praplečia psichinį imlumą, pagaulumą, bet ir paakina kūrybiškumą ir didina mokymosi džiaugsmą.

Mokymasis „žaibiškais tempais" su muzika tampa vis populiaresnis. Gaila tik, kad šis mokymosi metodas dar nerado kelio į universitetus ir mokyklas, nors jis ten tikrai praverstų. Užtat privačios įstaigos jį naudoja ir jau yra pasiekusios neblogų laimėjimų. Tačiau didžiojo persilaužimo, kuris galėtų padėti daugeliui blogiau besimokančių vaikų, neatlaikančių per didelių reikalavimų studentų ir nusivylusių mokinių, dar teks palaukti.

Deja, daugelis publikacijų apie supermokymąsi perdeda jo galimybes. Šis mokymo metodas nėra koks nors „piltuvas“, kuriuo būtų galima žinias supilti į besimokančiųjų smegenis. Ir šis metodas turi ribas.

Besimokantieji ramiai ir atsipalaidavę guli ar sėdi, o mokytojas tuo metu, aidint atsipalaidavimą skatinančiai muzikai, pateikia mokymosi medžiagą tam tikru ritmu. Supermokymasis puikiai tinka mokantis tokių dalykų, kur reikia sukaupti kuo daugiau mechaniškai išmokstamų žinių, pavyzdžiui, mokantis žodžius, specialybės terminus ir formules. Tačiau su jais susijusią mokomąją medžiagą, kuri turi būti suprasta logiškai, reikia perteikti tradiciniu būdu.

Dr. G. Lozanovo patirtis rodo, kad mokymosi procesą galima paspartinti penkis kartus, o idealiu atveju – net penkiasdešimt kartų. Tokio mokymo metodo prielaida – itin geras mokymo medžiagos parengimas.

Sugestopedija yra ne tik naujas mokymo metodas, bet ir mokymo bei mokymosi filosofija – teoriškai paprasta, tačiau praktiškai labai sudėtinga. Sugestopedija atmeta nuostatą „Mokymasis – tai sunkus darbas“, nes sumanus besimokančiųjų kondicionavimas ir protingai sudaryta mokymo metodika mokymąsi paverčia malonumu ir padidina besimokančiųjų motyvaciją ir viltis bei lūkesčius.

Mokymosi motyvacijai ir entuziazmui sužadinti, pozityviai laukimo nuotaikai sukurti ir tikėjimui to metodo veiksmingumu sustiprinti reikalinga ypatinga atmosfera.

Sugestopedija remiasi paprastu, bet veiksmingu įtaigos besimokančiajam darymu. Mokytojas pamoką pradeda atsipalaidavimo pratimu, o ne, kaip įprasta, kvietimu susikaupti ir bendradarbiauti su mokytoju. Programą papildo pozityvaus mąstymo sėkmės filosofija, mokymąsi motyvuojančios ir susikaupimą skatinančios įtaigos bei sėkmės įsivaizdavimai.

Šio naujo mokymo metodo ypatumas dar ir tas, kad mokymo medžiaga perteikiama baroko muzikos fone – tam rekomenduotini Johanno Sebastiano Bacho, Georgo Friedricho Händelio, Georgo Philippo Telemanno ir Antonio Vivaldi kūriniai. Ši muzika sudaro emociškai prisotintą atmosferą ir įtikina besimokantįjį šio mokymo metodo naujoviškumu ir kitoniškumu.

Mokiniai, tikėjęsi po pamokos būti išvargę ir nervingi, net jei jie ir linkę į nervingumą ar nuovargį, po pamokų būna ramūs, atsipalaidavę ir santūrūs.

Be muzikos, naudojami ir kiti meniniai sugestopedijos komponentai – pantomiminė vaidyba, dainavimas, teatralizuotas skaitymas, ritminiai judesiai. Be to, mokiniams reikia išmokti tam tikros nesudėtingos kvėpavimo technikos, didinančios mokymosi medžiagos išmokimo pajėgumą.

Per trijų mėnesių kursus išmokti tiek, kiek tradiciniais kalbų mokymo metodais išmokstama per porą ar trejetą metų – apie 6000 žodžių ir visą užsienio kalbos gramatiką – nėra koks nors ypatingas, neįprastas dalykas. Yra ir analogiškų kitų dalykų – fizikos, matematikos, biologijos ir t. t. mokymo kursų.

Jei domitės sugestopedija, galiu parekomenduoti Ostranderio ir Schroederio knygą *„Kaip lengviau ir be stresų išmokti – supermokymasis“* (vokiečių kalba). Sugestijos preliminari prielaida visada yra autohipnozės technika. Jei esate ją įvaldęs, pavyzdžiui, jei išmokote naudotis pozityviojo žiedo greituoju metodu, tai, nepamirštant ir kitų komponentų, supermokymasis kai kurioms mokymosi sritims bus tiesiog idealus mokymosi metodas. Taigi turėtumėt įvaldyti šiuos parengiamuosius pratimus:

1. Atsipalaidavimo pratimai:
   - fiziniam atsipalaidavimui: progresyvusis raumenų atpalaidavimas;
   - psichiniam atsipalaidavimui: autohipnozė.
2. Speciali kvėpavimo technika, skatinanti mokymosi medžiagos išmokimą.
3. Pozityvaus požiūrio į mokymąsi suformavimas tokiomis įtaigos formulėmis, kaip antai:
   - „Mokymasis man teikia didelį džiaugsmą“;
   - „Aš pasieksiu savo tikslą“;
   - „Man gerai sekasi mokytis ir įsiminti“;
   - „Viskas, ką išmokstu, išlieka mano atmintyje“.
4. Sugebėjimas prisiminti tą laiką, kai mokėtės su entuziazmu, motyvuotai ir kai Jus lydėjo sėkmė.

5. Sugebėjimas vaizduotėje persikelti į ateitį ir įsivaizduoti savo pastangų sėkmę.

Kaip matyti iš šios penkių punktų programos, autohipnozė, pozityvus mąstymas, praeities situacijų bei sėkmės situacijų Jūsų tariamoje ateityje įsivaizdavimas yra svarbios prielaidos supermokymosi programai sėkmingai įvykdyti.

Žinias galima išsikviesti

Dar viena galimybė panaudoti sąmonės ir pasąmonės jėgas slypi sugebėjime kaupti ir koncentruoti žinias, o paskui hipnozės būsenoje, kurią aplinkiniai palaikytų normalia „tariamo būdravimo" būsena, jas perteikti. Pavyzdžiui, jei turite skaityti paskaitą ir norite išvengti jaudinimosi, tai iš pradžių parenkite tą paskaitą su visomis detalėmis. Paskui pozityviojo žiedo metodu pereikite į hipnozės būseną ir įsiteikite sau ir šioje būsenoje neužsimerkti. Taip pat įsiteikite, kad niekas negali Jums sutrukdyti ir kad viskas, ką tik išmokstate, tvirtai išliks Jūsų pasąmonėje ir kad nieko nepamiršite.

Užsirašykite savo paskaitą taip, tarsi paskui norėtumėt ją perskaityti auditorijai. Bet jei žinote, kaip tą paskaitą įsiminti ir sugebate tą padaryti, tai galėsite ją išdėstyti ir iš galvos, nesijaudindamas ir be klaidų. Kalbėsite ramiai ir su pasitikėjimu, net nepažvelgdamas į pasirašytą tekstą. Pasitikėkite savimi. Dar pačioje paskaitos pradžioje rankraštį padėkite į šalį.

Pasitikėkite pozityviojo žiedo veikimu, padarykite jį viena ranka ir taip pereikite į autohipnozės būseną. Įsiteikite sau, kad visiems kitiems Jūs esate atsimerkęs ir būdravimo būsenoje, naudokite išraiškingą mimiką bei gestus, elkitės visiškai laisvai, nesivaržydamas, ir niekas nepastebės, jog esate hipnozės būsenoje. Įrodykite pats sau, kad Jūsų pasitikėjimas savo pasąmone yra pateisinamas, ir po paskaitos galėsite konstatuoti, kad niekas nieko nepastebėjo, o Jūs pats irgi visą laiką jautėtės visiškai normaliai, kaip realybėje.

Skaityti paskaitas hipnozės būsenoje iš pradžių pasimokykite ne-

didelėje grupelėje ir įrodykite pats sau, jog Jūsų pasitikėjimas savimi nebuvo klaida. Treniruokitės toliau ir kaskart Jums seksis geriau ir geriau.

Charakterio savybės

Neigiami charakterio bruožai išreiškia baimes, negatyvų pagrindinį nusistatymą savo paties, aplinkos, gyvenimo atžvilgiu. Todėl svarbu teisingai ir be išankstinio nusistatymo stebėti savo asmenybę dar prieš pradedant kovoti su tais neigiamais charakterio bruožais.

Neigiamais laikomi charakterio bruožai labai dažnai susiję su kaltės jausmais ar galų gale veda prie jų; iš to savo ruožtu gali išsirutulioti poreikis nubausti save. Neigiami charakterio bruožai atsiranda pačiais įvairiausiais būdais: paveldėjimo keliu, dėl pamėgdžiojimo (pavyzdžiui, mėgdžiojant tėvą ar motiną), dėl neteisingų ar tokiam amžiui jau nebetinkamų nuostatų ir pan. Jas išsiaiškinti galima apklausinėjant pasąmonę.

Atgyvenusių nuostatų atmetimas, pozityvus mąstymas ir kitokios elgsenos tam tikrose situacijose įsivaizdavimai yra geriausios galimybės atsikratyti negatyvių charakterio pasireiškimo formų. Jei nepavyksta to padaryti savo jėgomis, reikia prašyti elgesio terapijos specialisto arba įsivaizdavimo ir įtaigos metodų žinovo pagalbos. Beje, dažniausiai reikia „likviduoti" ne vieną kitą charakterio bruožą, o visą jų kompleksą.

Beveik visų charakterio silpnybių šaknys siekia vaikystę. Tėvų niekas nemokė auklėti vaikų, jų pačių charakteriai dažnai su trūkumais, ir dauguma, auklėdami vaikus, daro klaidų. Daugelis tėvų patys suvokia savo klaidas ir bando savo vaikus auklėti geriau, negu buvo auklėjami patys, tačiau tada jie dažnai nukrypsta į priešingus kraštutinumus. Pavyzdžiui, autoritarinis auklėjimas visiškai teisingai pripažįstamas netikusiu, tačiau ir antiautoritarinis dažnai duoda ne ką geresnius rezultatus.

Nemylimi vaikai retai kada pagiriami ir todėl jie įgyja menkavertiškumo jausmą. O juk vos ne kiekvienas, laikantis save menka-

verčiu, mąsto negatyviai. Pasitikėjimo savimi stoka kelia nesėkmės baimę. Pasitikėjimo savimi galima išmokti tik per pozityvią sėkmės patirtį ir pripažinimą, vaikystėje – per tėvų ir mokytojų pagyrimus, o suaugusieji laukia to iš aplinkinių.

Iš nesąmoningai suvokiamų silpnybių dažnai išsirutulioja kaltės jausmai. Itin blogai būna tada, kai kaltės jausmai sukelia norą nubausti pačiam save. Pavyzdžiui, neteisingi seksualumo vaizdiniai dažnai sukelia kaltės jausmus, kuriuos lydi polinkis nubausti save, galintis pasireikšti įvairiais sutrikimais, pavyzdžiui, migrena, odos ligomis, frigidiškumu, erekcijos sutrikimais, impotencija ir kitais psichosomatiniais sutrikimais bei negalavimais.

Dažnai už charakterio trūkumų slypi ne baimės, o net (tariamai) pozityvus elgesys. Perfekcionizmas (tobulumo siekimas) arba nuolatinis rūpinimasis kitais iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti teigiami charakterio bruožai, bet iš tikrųjų yra atvirkščiai, o įprotis juos dar labiau sustiprina. Žinoma, jų neigiamas poveikis pasireiškia tik patiems tų bruožų savininkams. Kokia gi tokio elgesio motyvacija, koks jo tikslas? Pasiklauskite savo pasąmonės! Gal Jūsų tikslas susilaukti už tai atpildo? O gal Jūs ieškote palankumo ir pripažinimo? O gal toks Jūsų elgesys yra savęs baudimas už įsivaizduojamą ar tikrą kaltę?

Svarbiausios prielaidos negatyviems ir neigiamiems charakterio bruožams pašalinti yra jų suvokimas, jų priežasčių pažinimas ir noras juos pakeisti. Negatyvus mąstymas, menkavertiškumo jausmas, pasitikėjimo savimi stoka, agresyvumas, staigaus pykčio priepuoliai, įtūžis, priešiškumas, perfekcionizmas, nuolatinis rūpinimasis kitais, menki rezultatai dirbant ar mokantis ir neryžtingumas – štai kai kurie iš žalingų ar klaidingų charakterio bruožų.

Uoliai pasidarbavus tobulinant save, iki galo išnaudojant visas galimybes pasiekti teigiamų permainų, galima tikėtis sėkmės.

Jei Jūs pats ir aplinkiniai kenčia nuo neteisingų Jūsų charakterio bruožų, ir vieni kamuoja labiau už kitus, dar šiandien imkitės tobulinti save. Niekada nepamirškite, kad ką galvojate apie save, toks ir esate!

Taip pat panaudokite ir savitaigos formules, tokias kaip „Esu

geranoriškai nusiteikęs kitų atžvilgiu", „Niekas negali sudrumsti mano ramybės" (ši formulė tinka kamuojamiems priešiškumo ar staigaus pykčio priepuolių), „Aš sugebėsiu tai padaryti!", „Esu ne prastesnis už kitus" (tinka tiems, kuriuos kamuoja negatyvios mintys ar menkavertiškumo jausmas). Įtraukite tas formules į savo reguliariai kartojamus autohipnozės pratimus ir, reikalui esant, naudokite jas kartu su pozityviuoju žiedu.

Jei tik reguliariai darysite tuos pratimus, greit pasirodys ir pirmieji laimėjimai – Jūs tapsite visiškai kitu žmogumi!

Sveikas miegas

Miego sutrikimai, kai nesiseka užmigti ar išsimiegoti nenubundant, visada atsiliepia gyvenimo kokybei. Tik retai miego sutrikimus sukelia kokie nors organiniai procesai. Vis dėlto prieš ieškant miego sutrikimo priežasčių psichikos srityje, reikėtų atkreipti dėmesį į chroniškus negalavimus, pavyzdžiui, į chroniškus skausmus, karščiavimą, širdies silpnumą, sunkias kepenų ir inkstų ligas, arteriosklerozę, organinius procesus smegenyse, klimakterinius negalavimus, endogenines depresijas ir psichozes.

Kai žmogus ištisas valandas negali užmigti, nors yra pavargęs ir išsekęs, tas gali sukelti depresiją, o iš dalies ir pažadinti agresyvumą. O kai visą laiką per anksti pabundama, dažnai vis tuo pačiu laiku, tai sumažėja poilsio etapas, reikalingas žmogui fizinėms jėgoms atgauti. Miegant organizmas pasisemia naujos energijos ir per sapnus sukuria ventilį psichikai pabaigti apdoroti praeities patirtį, išspręsti asmenines problemas, suvokti neteisingas ir atgyvenusias nuostatas ir likviduoti jas, kartu darant teigiamą poveikį ateičiai.

Daugelis žmonių, eidami miegoti, į lovą pasiima ir savo problemas. Tada kūno ramybės fazėje fizinę veiklą pratęsia protinis darbas. Viena negatyvi mintis eina po kitos ir taip atsiranda ištisa negatyvių minčių struktūra, kuri trukdo atsijungti ir užmigti. Depresinė nuotaika plinta toliau. Baimė, kad naktį nepavyks pakankamai pailsėti, nemigos kamuojamam žmogui dar labiau padidina laukimo bai-

mę, kad dieną bus išsekęs ir nepajėgs susidoroti su savo darbu. Tokia laukimo baimė savo ruožtu dar labiau sudirgina nervų sistemą, ir miego sutrikimai dar labiau sustiprėja – užburtas ratas užsidaro. Ta baimė, kad nepavyks užmigti ar išsimiegoti nenubudus, labai dažnai ir būna chroniškų miego sutrikimų priežastis!

Kokie psichiniai faktoriai taip smarkiai sutrikdo vegetacinę pusiausvyrą, kad nenusistovi tokia miego trukmė, kuri būtų pakankama organizmui pailsėti? Dažniausiai tai būna asmeniniai rūpesčiai ir baimės. Psichinės problemos per kaltės jausmus, laukimo baimes ir prieštaravimus gali žmogui sukelti tokius sunkius apmąstymus, kad apie miegą negalės būti nė kalbos. Noras užmigti padarys neįmanomą galėjimą užmigti, o laukimo baimė dar labiau sumažins galimybę išsiveržti iš to užburto rato.

Be to, dauguma žmonių visiškai neteisingai įsivaizduoja, kiek jiems to miego reikia. Vadovaujantis nuostata, kad žmogui išsimiegoti reikia nuo septynių iki devynių valandų, išeitų, kad Jūs tikriausiai nesveikas, jei išmiegate tik po penkias ar šešias valandas.

Taigi jei turite atsikelti šeštą valandą ryto ir manote, jog normaliai reikia išmiegoti aštuonias valandas, tai Jūs, jei Jums išsimiegoti pakanka ir šešių valandų, nubusite ketvirtą valandą ryto ir nuo tada jau tik snūduriuosite. O atsikėlęs jausitės kaip sudaužytas, neišsimiegojęs ir apatiškas, nes Jūsų kūnas dvi valandas visai be reikalo dirbo ne visu pajėgumu, cukraus kiekis kraujuje nukrito iki minimumo, nes kūnas per ilgą naktį „išalko". Per dieną, o ypač vakare, kūnas tada bus permaitintas. Kūnui virškinimui reikalinga ramybė, o ne miegas. Jei jam tada tokia ramybė bus suteikta, tai naktį jam jos pakaks atitinkamai mažiau.

Per tokį ilgą miego periodą svarbi informacija, kuri parengiama sapnuose ir kuri po to turėtų pereiti į sąmonę, užsimiršta, nes ji vėl nugrimzta į pasąmonę.

Kūnas gali jau po penkių ar šešių valandų būti pailsėjęs ir reikalauti veiklos. Tas veiklos poreikis yra natūralus signalas nubusti, kad būtų galima įsisąmoninti ir įsiminti sapnuojant parengtą medžiagą. Pasąmonės darbas miego stadijos metu arba sapnuojant užbaigia sąmonės būdravimo pradėtą darbą. Kadangi mes lig šiol dar aiškiai ir įtikinamai nesuvokėme, jog būdravimo ir miego būse-

nos yra susijusios ir papildo viena kitą, todėl mėšlungiškai stengiamės jas atskirti. Suprantama, dėl darbo laiko dažnai neįmanoma pakeisti būdravimo ir miego ritmo, jo normalizuoti, tačiau tie, kurie turi galimybę tai padaryti, iš to turės tik naudos.

Gyvuliai laikosi jiems būdingos natūralios miego programos ir turi naudos iš to natūralaus miego ir būdravimo ritmo derinio. Taip jie reaguoja į savo kūno poreikius, nes tada jie gali visiškai atskleisti savo kūno natūralias gydomąsias jėgas. Medžiagų apykaita ir hormoninės funkcijos susireguliuoja taip, kad būdravimo metu kūnas vėl gali pasiekti maksimalų pajėgumą.

Kas detaliau patyrinės savo miego ir būdravimo ritmą ir paeksperimentuos su juo, tas pamatys, jog dažnai net ir nedideli laiko suskirstymo pakeitimai būna labai naudingi. Kiekvienam žmogui visiškai pakanka šešių valandų miego fazės. Kas per dieną įtemptai dirba fizinį ar protinį darbą, tas prie to gali pridėti dar vieną ar dvi valandas miego vidurdienį. Pakanka net penkių valandų nepertraukiamo miego periodo su papildomu miegu vidurdienį ar be jo. Idealiausia būtų miegoti keturias valandas naktį ir dar dvi valandas dieną (vidurdienį).

Štai taip paskirsčius miegą, būtų garantuota, kad bus padarytas galas pasąmonės darbo dirbtiniam atskyrimui nuo būdraujančios sąmonės darbo ir tada pastaroji galės iš sapnų gauti naudos, kurios ten tikrai yra. Ir atvirkščiai: būdravimo fazės išgyvenimai ir patirtis miego fazės metu, kitaip sakant, sapne gali būti perdirbti ir papildyti, tada jie nubudus pereitų į sąmonę, atneštų naujų žinių ir pozityviai pakeistų ateitį.

Sutrumpinto ritmo atveju sąmonė ir pasąmonė dirba kūrybiškiau. Intuityvūs sprendimai, padaryti remiantis tokiu pagerėjusiu bendradarbiavimu, atskleistų daugiau ir geresnių ateities perspektyvų. Padidėtų organizmo stabilumas ir gyvybinės energijos srautas. Tačiau daugelis žmonių tikrąja to žodžio prasme prasnaudžia savo kūrybingiausias fazes!

Pakeitus miego ir būdravimo ritmą, galima būtų suvokti, kad pasąmonė, tiesą sakant, yra sąmoninga, nes sapnuose galima aiškiai atpažinti individualias nuostatas, kurios parodo, jog tarp jų ir realybės yra didelis skirtumas, sukeliantis nemažus prieštaravimus.

Jei būtų laikomasi rekomenduojamo miego ir būdravimo ritmo, atsirastų optimali būsena. Neurozės, psichozės, o dažnai ir psichinės ligos tokiomis sąlygomis nesireiškia, nes jos kaip tik atspindi vidines problemas ir dilemas, kurios gali būti išspręstos laisvai, natūraliai keičiantis sąmoningai ir nesąmoningai informacijai.

Miego būsena yra svarbiausias ryšys tarp „nesąmoningų sapnų" ir „sąmoningo būdravimo". Nesąmoninga ir sąmoninga informacinė medžiaga susilieja ir sudaro visų emocijų bei iš jų išsirutuliojančio elgesio pagrindą.

Deja, nemiga per daug mielai gydoma medikamentais. Tačiau miego sutrikimams šalinti pats geriausias būdas būtų laikytis aukščiau aprašyto miego ir būdravimo ritmo, atsikratyti neteisingų ir atgyvenusių nuostatų, išspręsti esamas problemas, pašalinti baimes ir įvaldyti pozityvaus mąstymo metodą.

Miego sutrikimo priežastis dažnai būna partnerystės problemos – partnerio netekimas arba susvetimėjimas. Taip pat ir kitokie nepatenkinti poreikiai: tiek profesiniai, tiek asmeniniai – gali sutrikdyti miegą.

Jei taip atsitiktų, išnagrinėkite visą šią knygą. Išnaudokite visas galimybes vidinei ramybei pasiekti ir treniruokitės, kaip panaudoti „miego sukėlėją". Pavyzdžiui, pozityvųjį žiedą pasiliekate kitoms situacijoms, kaip „miego sukėlėją" galite naudoti skaičių kombinaciją. Tokios skaičių kombinacijos, kurios pasitaiko tikrai nepaprastai retai, būtų 1005, 1004, 1003, 1002 ir 1001. Susiekite su tuo skaičiumi įsivaizdavimą, kad visos mintys dingsta be pėdsakų.

Papildoma galimybė normaliam miegui atgauti yra treniruotės ištvermei – geriausiai bėgimas bei protingas maitinimasis.

Toliau pridedamame tekste, kurį vėlgi geriausia būtų įsirašyti į magnetofono juostelę, tie „miego skaičiai" „įdiegiami" į Jūsų pasąmonę. Jei tą pratimą darysite dieną norėdamas save užprogramuoti, tai prie to teksto pridėkite dar ir hipnozės nutraukimą. O jei priešingai, po to norėtumėt iš karto užmigti, tada hipnozės nutraukti nereikia. Tada įsijunkite išjungiklį su laikrodiniu mechanizmu, kuris išjungtų magnetofoną, kai pasibaigs kasetė, ir Jūs, nebesugrįždamas į būdravimo būseną, miegosite toliau. Kadangi įtaigų tikslas – kad Jūs galų gale galėtumėt užmigti ir be jokių pagalbinių

priemonių, tai po kiek laiko taip pasitreniravęs vakarais galėsite pasitikrinti, ar Jums dar reikia to ramsčio – magnetofono įrašo. Vis dėlto taip pasitreniruoti kasdien kokias tris ar keturias savaites vis tiek reikės.

Kvėpuokite visiškai ramiai, tolygiai ir paprasčiausiai mėgaukitės ta nuostabia ramybe ir atsipalaidavimu, ta vidine ramybe ir harmonija.

Palikite už savęs viską: visas problemas, visas baimes, visas negatyvias mintis – žodžiu, viską, kas Jus slegia, viską, kas jau praeitis. Ir pajusite, jog Jūsų sprandas, Jūsų pečiai, Jūsų nugara tapo visiškai lengvi, laisvi, atsipalaidavę. Juntate, kaip sprando, pečių ir nugaros raumenys dar labiau palengvėjo, tapo lengvi it pūkeliai.

Ir neturėdamas ko bijoti, visiškai laisvas, išsivadavęs nuo visų baimių ir negatyvių minčių, kupinas gražiausių lūkesčių žvelkite į ateitį, kuri plačiai atsiveria prieš Jus, tokia atvira ir šviesi. Suprantate, jog visos baimės, rūpesčiai ir negatyvios mintys yra visiškai nereikalingi.

Jaučiatės laisvas, neapsakomai laisvas, juntate posūkį savo gyvenime, juntate savo viduje vykstančias permainas. Jaučiate, kaip atsiveria Jūsų sąmonė. Visos baimės, visos negatyvios mintys, viskas, kas tik Jus slėgė, negrįžtamai paskęsta praeityje.

Jūsų galva visiškai lengva ir laisva, laisva nuo visų negatyvių minčių ir baimių, visiškai lengva ir laisva, neapsakomai lengva ir laisva. Visa, kas negatyvu, visos Jūsų baimės dingo, išsisklaidė kaip ryto rūkas nuo saulės spindulių. Jūsų praeities tamsa irgi dingo, išsisklaidė. Juntate savo egzistencijos nepakartojamumą, juntate, kad prasideda nauji laikai, matote, kaip jie prasideda ir Jums, kaip jie kyla iš praeities tarsi feniksas iš pelenų. Jūsų sąmonė plačiai atsivėrusi, ir Jūs juntate, kaip auga Jūsų vidinės jėgos, auga kaip gėlės, kurios, saulės jėgos veikiamos, prasikala į žemės paviršių, auga ir klesti, atsiskleisdamos visu savo grožiu. Dabar Jūs jau visiškai išsivadavote iš visko, kas negatyvu, atsikratėte visų baimių ir visų sunkumų. Nusimetėte praeities grandines ir esate laisvas, išsivadavęs iš visų būtinybių, iš visų baimių ir sunkumų, ir Jūs atsiveriate, atsiveriate galingoms pozityvioms jėgoms.

Ir Jūs įsileidžiate į savo vidų visa, kas pozityvu. Ir juntate, kaip platėja Jūsų sąmonė, kaip didėja Jūsų pasitikėjimas savimi, kaip ligi šiol suvaržyta Jūsų savimonė atsiskleidžia visa jėga, kaip ji auga.

Juntate, kad pasitikėjimas savimi ir savikliova it kokia šilta srovė teka per Jūsų kūną. Jaučiate, kaip Jūsų savimonė ir pasitikėjimas savi-

mi bei jų sukeltas šilumos srautas užlieja ir pripildo Jūsų kūną, kaip pasitikėjimas savimi ir nauja galinga savimonė įsiskverbia į kiekvieną Jūsų kūno ląstelę.

Kvėpuokite giliai, labai giliai ir pajusite, jog su kiekvienu kvėptelėjimu pozityvios energijos šiluma persmelkia visą Jūsų kūną. Kelias minutes sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą ir mėgaukitės tuo maloniu jausmu.

Jus galingai užlieja pasitikėjimo savimi, savimonės, savikliovos ir savo vertės suvokimo jausmai. Jie auga ir klesti derlingoje dirvoje be baimės ir negatyvumo, ir Jūs juntate, kad pats savo jėgomis galite pasiekti viską, ko tik norite.

Su kiekvienu kvėptelėjimu Jūs vis labiau ir labiau juntate Jumyse vykstančią pozityvią permainą. Ir Jūs kvėpuojate giliai ir laisvai, visiškai giliai ir laisvai, įkvepiate – iškvepiate. Staiga pajuntate visą Jumyse esančią pozityvią jėgą, juntate, kaip pozityvi energija, kuri su kiekvienu kvėptelėjimu įsiveržia į Jūsų vidų, pripildo visą Jūsų kūną, šilta ir maloni, juntate, kaip pakyla Jūsų galva, koks laisvas, saugus ir pasitikintis savimi stovite šiame gyvenime, it uola, bangų mūšos plakama.

Kvėpuokite visiškai ramiai, tolygiai ir mėgaukitės ta nepakartojama atsipalaidavimo ir laisvės, to vidinio saugumo būsena, tiesiog mėgaukitės ta nuostabia būsena, ir tiek. Jaučiatės kaip iš naujo gimęs. Nuo šiol esate visiškai naujas žmogus, kiaurai persunktas pozityvių jėgų. Jau niekas daugiau nebegalės Jums nieko padaryti. Esate tikras saugumo įsikūnijimas. Žiūrite tik į ateitį. Viskas, kas už Jūsų, dingo, yra pamiršta. Viskas, kas Jums svarbu, yra tik ateityje.

Prasideda nauji laikai, kupini jėgos ir šviesumo, absoliučiai pozityvūs laikai. Viskas, ką ateityje mąstysite, jausite ir darysite, bus pozityvu. Ir tuo vidiniu pozityviu nusistatymu pasieksite viską, ko tik imsitės. Išspręsite visas problemas. Pozityvios jėgos atvers Jums visas galimybes. Net nustebsite, kad gyvenimas gali būti toks lengvas, kai esate kupinas pozityvių jėgų.

Visiškai aiškiai suprantate, kad Jūsų baimės nepagrįstos, kad Jums nėra ko bijoti. Ir su kiekviena diena Jūsų viduje esančios pozityvios jėgos išstums iš Jūsų viską, kas Jus slegia.

O dabar vidiniu žvilgsniu pažvelkite į savo tikslą – fizinę, psichinę ir dvasinę sveikatą. Įsivaizduokite, kaip einate gulti ir ramus, atsipalaidavęs ir išsivadavęs nuo viso to, kas negatyvu, labai greit pasineriate į gilų atgaivinantį miegą. Ir naktį, kiaurą naktį Jūsų sapnai saugo Jūsų

miegą, nes sapnai ir yra miego sergėtojai. Taigi Jūs išmiegate kiaurą naktį giliu miegu, ramus ir atsipalaidavęs. O jei kokį kartą ir pabustumėt, tai tik apsiversite ant kito šono ir vėl iš karto nugrimsite į gilų gaivinantį miegą. Ir per naktį visas Jūsų kūnas ir nervai nuostabiai pailsės.

Įsivaizduokite tai taip, tarsi jau būtumėt tai pasiekęs. Įsivaizduokite tai kuo tiksliau ir pamatysite, jog kasdien Jums vis geriau sekasi greit ir be kliuvinių užmigti. Įsivaizduokite, kaip būtų, jei nejaustumėt fizinių negalavimų, jei visi negalavimai dingtų kaip vėjo genami debesys. Įsivaizduokite, kaip atrodytų gyvenimas be baimių ir negatyvių minčių.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis geriau suvoksite Jumyse esančias pozityvias jėgas. Su kiekvienu kvėptelėjimu šilumos banga užlieja Jūsų kūną, ir Jūsų kūnas tampa šiltas, maloniai šiltas. Ir Jūs kvėpuojate visai ramiai, visai tolygiai, esate visai atsipalaidavęs.

Dabar su kiekvienu kvėptelėjimu pozityvi energija srovena į Jūsų pasąmonę, ir kaip ta pozityvi energija įsiskverbia į Jūsų pasąmonę, taip ir kiekvienas žodis giliai įsiskverbia į ją, susilieja su ja, tampa su ja viena visuma. Nuo šiol Jūsų pasąmonė tiksliai laikysis šių žodžių. Ir visa, ką tie žodžiai jai byloja, yra Jūsų sąmonėje, yra pozityvu, yra Jūsų sveikatos, Jūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos labui.

Dabar Jūsų pasąmonėje užsifiksuos Jūsų asmeniniai miego skaičiai. Ir tie skaičiai taip tvirtai užsifiksuos Jūsų pasąmonėje, kad visada, kai tik tie skaičiai iškils prieš Jūsų vidinį žvilgsnį ir Jūs iš lėto pakartosite juos savo mintyse, iš karto pasinersite į gilų gaivinantį miegą.

- 1005 – su šiuo skaičium pradės grimzti viskas, kas Jums dar neduoda ramybės. Jūs turite tik vieną mintį: miegoti, miegoti, miegoti.
- 1004 – visos mintys, dar esančios Jūsų galvoje, eina ilsėtis, eina miegoti.
- 1003 – Jums jau neberūpi niekas, nebereikia nieko daryti, nieko galvoti, tenorite tik vieno – pasinerti į gilų raminantį miegą.
- 1002 – viskas nugrimzdo, viskas tapo nebesvarbu, dabar terūpi tik ramybė. Miegoti, miegoti, miegoti...
- 1001 – tik ramybė, vidinė ramybė ir harmonija.

Tvirtai įsikalkite į savo pasąmonę šiuos skaičius, lai Jūsų pasąmonė

labai tvirtai priima juos, tegu susilieja su jais, kad niekas jau nebegalėtų jų iš ten iškrapštyti ar pakeisti.

- Jūsų miego skaičiai stipriai įsitvirtino Jumyse.
- Jūs pasitikite savimi, pasikliaujate savo jėgomis.
- Neturite nei baimės, nei negatyvių jausmų.
- Niekas negali padaryti Jums neigiamos įtakos.
- Esate sveikas.
- Esate laimingas ir patenkintas.
- Visiškai sutariate pats su savimi.
- Esate kupinas ramybės ir harmonijos.
- Sugebate miegoti, užmigti ir išsimiegoti nenubusdamas, kada tik užsimanote.

Tie žodžiai, tie sakiniai labai giliai įstrigo Jūsų pasąmonėje, jie susiliejo su ja. Esate visiškai ramus ir atsipalaidavęs, kvėpuojate giliai, ramiai ir tolygiai. Jūs kupinas ramybės ir harmonijos.

Kvėpuokite visiškai ramiai ir tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis geriau suvoksite dabar Jumyse esančias pozityvias jėgas. Dabar kartkarčiais girdėsite šiuos sakinius, ir Jums atrodys, kad jie ateina iš Jūsų pasąmonės gelmių.

- Mano miego skaičiai stipriai įsitvirtino manyje.
- Pasitikiu savimi, pasikliauju savo jėgomis.
- Neturiu nei baimės, nei negatyvių jausmų.
- Niekas negali padaryti man neigiamos įtakos.
- Esu sveikas.
- Esu laimingas ir patenkintas.
- Visiškai sutariu pats su savimi.
- Esu kupinas ramybės ir harmonijos.
- Sugebu miegoti, užmigti ir išsimiegoti nenubusdamas, kada tik užsimanau.

Kvėpuojate giliai, ramiai, tolygiai ir su kiekvienu kvėptelėjimu vis labiau ir labiau sugrįžtate į tikrovę.

Sapnų veikla

Sapnai yra psichikos darbo miego būsenoje pasireiškimas. Yra sapnų, kurie yra praeities fizinės ar psichinės patirties rezultatai, bet yra ir kitokių, pranašiškų sapnų, kurie mums palyginti aiškiai ar simbolių pavidalu parodo ateities įvykius kaip ekstrasensorinius suvokimus.

Daugelis tvirtina, kad jie niekad nesapnuoja ar sapnuoja labai retai. Gal ir Jūs priklausote prie tokių. Tikriausiai Jūs bandote prisiminti savo sapnus, tik Jūsų pastangos lieka bevaisės. Jei panagrinėsite savo nuostatas, tai, ko gero, susidursite su įsitikinimu „Bijau savo sapnų" arba „Mano sapnai, kuriuos paskui aš įstengdavau prisiminti, visada būdavo nemalonūs", arba „Aš gal ir mielai prisiminčiau savo sapnus, tik bijau, kad jie pasakys man daugiau, negu norėčiau žinoti, negu pajėgčiau įveikti dvasiškai".

Taigi jei Jūs manote, kad niekada nesapnuojate, tai Jūs tik blokuojate savo sapnus, nes vis tiek sapnuojate. Tiktai turtinga sapnų patirtis tada neturi galimybės praturtinti Jūsų sąmoningo gyvenimo.

Sapnai gali, pavyzdžiui, paskatinti Jus pakeisti savo ligšiolinį gyvenimo kelią, gali nurodyti Jums tas gyvenimo aplinkybes, kurias reikėtų taisyti, jie gali prisidėti prie susikaupusių problemų sprendimo. Dažnai tada gali pasikeisti Jūsų elgesys, net jei Jūs to sapno sąmoningai nesuvoktumėt.

Galite net ir pats išsiprašyti sugestyvių, įtaigojančių sapnų, kurie nurodytų Jums tolesnio gyvenimo kryptį ar kokios nors konkrečios problemos sprendimą. Bet jei Jūs tai bandysite daryti tik nedrąsiai, abejodamas savo sapno vertingumu, tai bet koks pageidaujamas sapno išgyvenimas bus blokuojamas. Juk beprasmiška prašyti sapno, kuris turėtų Jums padėti, ir kartu netikėti, kad toks sapnas pasirodys. Bet jei tik užsiimsite savo nuostatų analize, tai nesunkiai išsiaiškinsite, ką Jūs galvojate apie sapnus, jų poveikį ir jų turinį. Nes tik jei pasitikėsite savo sapnais, jie, bendradarbiaudami su Jūsų sąmone, taps svarbiais Jūsų gyvenimo sąjungininkais.

Meninės mintys, idėjos, fantazijos dažnai gimsta sapne. Be to, sapnai gydomai veikia ir Jūsų kūną bei jo funkcijas. Pavyzdžiui, jei sutriko Jūsų kūno cheminė pusiausvyra, tai dažnai ji susireguliuoja savaime, kadangi sapne sukeliamos situacijos, kurios atneša tokį išlyginimą. Sapne, taip sakant, kūrybiškai sureguliuojamos situacijos, kurios buvo sukėlusios pusiausvyros sutrikimus. Agresyvūs sapnai šia prasme gali būti labai naudingi, nes jie leidžia atpalaiduoti slopinamus jausmus ir taip išlaisvina nuo įtampų kūną ir psichiką.

Paprastai didžioji dalis tokios natūralios terapijos vyksta sapne, net jei tie sapnai būna košmariški ir pažadina sapnuojantįjį. Košmariški sapnai panašūs į šoko terapiją, jie dažniausiai susiję su praeities patyrimu. Sapnuojančiojo sąmonė tada priversta dar kartą susidurti su ta problemine situacija ir daryti jai atbulinį poveikį. Tačiau košmariški sapnai gali būti susiję ir su opiomis, aktualiomis problemomis. Tokiu atveju tą sapno patirtį reikia traktuoti rimtai, kaip perspėjimą.

Besikartojantys košmariški sapnai dažniausiai yra pasąmonės vairuojama šoko terapija. Ji gali sukrėsti sąmonę, tačiau sapno pabaigoje miegantysis pabunda, ir nors šoko įspūdis jį dar tebeveikia, tačiau visa jo asmenybė jau sutvirtėjusi. Tokie besikartojantys košmariški sapnai yra ženklai, kurie, pavyzdžiui, mums pataria pasukti nauju gyvenimo keliu ar apmąstyti to sapno priežastį, ją išnagrinėti ir pašalinti. Svarbu kreipti dėmesį į tokius psichikos darbo sapne ženklus, nes jei tik priežastis nebus šalinama, tai tas Jūsų savojo „aš“ perspėjimo signalas degs tol, kol pagaliau imsitės kokių nors veiksmų padėčiai taisyti.

Sapnų simbolika dažnai yra labai neaiški, nes jos dažniausiai nepavyksta sąmoningai išaiškinti, atskleisti, suprasti. Sapnų simboliai priklauso nuo asmeninių išgyvenimų, nereikia ir negalima jiems priskirti kokios nors bendros reikšmės, net jei jie būtų ir labai tipiški. Kokios nors bendros sapno simbolio prasmės negali būti, nes simbolio išraiška ir jo tikrasis turinys paprasčiausiai yra per daug individualizuoti.

Glaudus ryšys, egzistuojantis tarp išgyvenimų būdravimo būsenoje ir sapne, dažniausiai priimamas nepakankamai rimtai. Tačiau sapne sprendžiama daug fizinių ir dvasinių problemų, tik dažnai

tai nesuvokiama. Problemos sprendimas surandamas labai lengvai, jei trumpai ir aiškiai suformuluota problema kaip paskutinė mintis prieš užmiegant pasiimama į sapnų karalystę, palydint ją savitaiga, kad sapnas atneš jos sprendimą. Tačiau dažniausiai net nepastebima, kad ir be išankstinio ketinimo išspręsti problemą sapne tai įvyksta savaime.

Sapno būsena kiekvienam žmogui suteikia tam tikrą erdvę eksperimentuoti, kurioje jis gali išbandyti įvairiausius problemų sprendimus. Daugelis sapnų daug efektyvesni už medikamentus, nes jie analizuoja priežastis ir kartu gydo. Medikamentai, pavyzdžiui, įvairiausi migdomieji, tik trukdo tų sapnų gydomajam veikimui.

Sapne išnagrinėjama visa praeities patirtis. Be to, sapnai išlygina ir harmonizuoja visas Jūsų gyvenimo situacijas. Sapne Jūsų savasis „aš" darbuojasi su visomis Jūsų patirties tikimybėmis ir nuostatomis ir po to, atsirinkęs geriausias galimybes, priima sprendimą, kurį Jūs tada (sąmoningai ar nesąmoningai) realizuojate būdravimo būsenoje.

Todėl būtinai reikia nagrinėti visus savo sąmoningus ir nesąmoningus sapnus. Naudingas jau vien tik tvirtas Jūsų pasiryžimas pabandyti tai padaryti, nes jis automatiškai reikalauja sąmoningojo „aš" pozityvaus nusistatymo. Supraskite, kad jei Jūs bijotės savo sapnų, tai iš esmės Jūs bijotės pats savęs!

Žinoma, gali prisireikti šiek tiek laiko, kol Jūsų savasis „aš" supras sapnų diagnozę ir priims ją. Savo sapnų veiklos sėkmę galite patirti kaip „komišką jausmą", kaip staigią intuiciją ar kaip kokį nors naują interesą. Todėl kreipkite dėmesį į netikėtas mintis, nepaaiškinamus jausmų pokyčius ar norą veikti. Pasitikėkite savuoju „aš", pačiu savimi, nes jei nepasitikėsite savimi, tai į tokius vidinius impulsus nekreipsite dėmesio ir gyvensite tik „pusiau", nes sapno būsenoje psichika Jūsų asmenybės augimui dirba daug intensyviau ir efektyviau negu būdravimo būsenoje. Taip pat jei staiga kokia nors veikla sukelia Jums vidinį pasitenkinimą, tai nors ji Jums atrodytų ir kvaila, juokinga ar vaikiška, nemeskite jos, nes be jokios priežasties Jūsų mintys ir jausmai nebūtų kreipiami šia linkme. Ir tokia veikla per malonumo ir pažadintos naujos jėgos jausmą, per

sveikatą gerinančią veiklą ir gyvybingumą pasitarnaus kūrybiniam Jūsų asmenybės augimui.

Sapnai – tai eksperimentavimo aikštelės. Juose kuriamos hipotezės ir „bežaidžiant“ išbandomos. Todėl pasitikėkite savimi, savuoju „aš“, nes jei nepasitikite savuoju būdraujančiu „aš“, dvejojate ir esate kupinas abejonių, tai nepasitikėsite ir savuoju sapnuojančiu „aš“, ir Jūsų sapnai, kaip ir Jūsų kasdieninė realybė, gąsdins Jus, kels Jums baimę.

Daugelis pokyčių pirmiausia įvyksta sapnų lygiu. Todėl pozityviai nusiteikite savo sapnų ir savojo „aš“ darbo sapne atžvilgiu, tada pradėkite dirbti su savo sapnais. Išmokite pasikliauti savimi. Išmokite paaiškinti savo sapnus. Pradžią turite padaryti pats vidiniu pasirengimu. Tik taip bus pažadintos ir ims Jums tarnauti Jūsų intuicijos jėgos, tik taip gausite žinių apie save patį.

Būtina prielaida darbui su savo sapnais – tvirtas tikėjimas savimi ir savojo „aš“ sugebėjimais. O geriausia bus, jei paprasčiausiai tik *darysite* tai. Pasitikėkite savimi! Visada vakare eidamas gulti kartokite pats sau mintyse: „Tikiu savimi ir tikiu savo sapnais“. O jei kitą rytą ir neprisiminsite, ką sapnavote, tai visiškai natūralu. Bet jei tada būdravimo būsenoje Jums kiltų kokia nors intensyvi kūrybinė mintis, tai iš karto realizuokite ją!

Pranašiškus sapnus traktuokite kaip žvilgsnį į savo ateitį. Kadangi jie dažnai būna simboliški, pabandykite atsipalaidavimo būsenoje tuos simbolius iššifruoti – jie Jums gali reikšti ne tą, ką kitiems žmonėms.

Ar dažnai besikartojančiuose tokio pat ar panašaus turinio sapnuose yra tokių pat simbolių? Tie sapnai, nesvarbu, kokie jie Jums atrodytų – normalūs ar košmariški, dažniausiai susiję su praeities patirtimi. Tačiau būna ir dažnai pasikartojančių sapnų, kuriuos reikėtų laikyti perspėjimu apie būsimus įvykius. Pavyzdžiui, jei pasirinkote neteisingą gyvenimo kelią, tai Jūsų pąsamonė tokiais sapnais perspėja Jus neiti toliau tuo keliu. Nesąmoningai Jūs visiškai gerai žinote, ko reikalauti iš savęs, kas neteisinga Jūsų ateities planuose, Jūsų elgesyje kitų žmonių atžvilgiu. Sapnai padeda Jums tai suvokti – ir pakeisti.

Jei kitą rytą dar prisimenate sapnų turinį ar jei per sapną ar tuoj po jo nubundate, kuo tiksliau užrašykite jį, jo turinį ir žodžius, kad nepraleistumėt galimų simbolių. O paskui, po kelių valandų, pabandykite tą sapną išnagrinėti logiškai ir iššifruoti jį. Palyginkite jį su savo praeities įvykiais, pergalvokite savo poelgius įgyvendinant aktualius ketinimus, savo elgesį aplinkos ir savo paties atžvilgiu, kritiškai išnagrinėkite savo nuostatas ir ieškokite savo baimių priežasčių. Jei tai Jums nepavyks ar pavyks tik iš dalies, atsipalaidavimo būsenoje apklauskite savo pasąmonę. Palikite savo pasąmonei spręsti tas savo problemas ir tada darykite tai, ką ji patars.

Jei ir tokiu būdu nepavyktų išsiaiškinti, pasitarkite su hipnozės specialistu. Jis gali nugramzdinti ir nugramzdins Jus į alfa būseną taip giliai, kad galėsite intensyviai bendrauti su savo pasąmone. Jis padės Jums išnagrinėti savo praeitį. Pakeiskite tą savo praeitį, atsikratydamas neteisingų ir atgyvenusių nuostatų! Praeitis yra nereikalingas balastas, jei ji slegia Jūsų dabartį, o per tai – ir ateitį. Tačiau praeities patirtį reikia ne paprasčiausiai panaikinti ar išstumti, bet reikia suvokti jos ištakas, priežastis, poveikius, kad ji daugiau jau nebegalėtų negatyviai veikti Jūsų minčių, jausmų ir vaizdinių. Taigi vėl įsisąmoninkite patirtį, kurią laikote negatyvia, apžvelkite laiką nuo tada iki šiol, ieškokite to, kas pozityvu, toje praeityje ir atpažinkite tai, nes dažnai paaiškėja, jog anksčiau negatyviais laikyti pojūčiai, patirtis ar sprendimai vėliau pasirodo esą pozityvūs ir darantys poveikį ateičiai. Išbandykite visas galimybes, kurias ši knyga Jums siūlo, nes visos tos galimybės, naudojant jas kartu, ir sudaro psichinio ir dvasinio supertreniravimo metodą.

Grįžimas į praeitį

Pakartotinis savo praeities išgyvenimas daug kam atrodo labai intriguojantis dalykas. Tiktai kiekvienas, norintis pabandyti tik šiaip sau, „humoro dėlei“ persikelti į savo praeitį ir dar kartą ją išgyventi, turėtų pagalvoti apie tai, jog jame snaudžia fizinio ir psichinio pobūdžio patirtys, kurias jo pasąmonė pridengė tylos skraiste, kad

nepadarytų žalos asmenybei. Visos patirtys – teigiamos ir neigiamos, pozityvios ir negatyvios – sukrautos pasąmonėje amžinam laikymui. Ir kai grįžimo į savo praeitį būdu tas užblokavimas pašalinamas, tai tos iki tol sąmonei neprieinamos patirtys staiga vėl atgyja.

Taigi prieš leisdamas autohipnozės būsenoje savo praeičiai vėl atgyti, turėtumėt Jums prieinamais būdais (pavyzdžiui, pasitelkęs „vidinį patarėją") atsiklausti savo pasąmonės, ar apskritai tikslinga dar kartą išgyventi tą praeitį arba ar tą reikėtų daryti tik vadovaujant hipnozę išmanančiam terapeutui. Juk praeities patyrimuose yra daug negatyvių dalykų. Jie iš dalies yra labai nemalonūs, intensyviai keliantys baimę, ir dėl jų smarkaus, šoką keliančio poveikio psichikai pasąmonė juos nustūmė į užmaršties aruodus.

Grįžimo į praeitį metodo reikia intensyviai mokytis, nes iš karto tai padaryti dažniausiai nepavyksta. Treniruokitės su dar sąmoningai prisimenamomis situacijomis iš netolimos praeities. Tam pasinerkite į hipnozės būseną, kurios gylis turėtų atitikti rodyklės padėtį tarp 30 ir 45 Jūsų įsivaizduojamame sekundmatyje.

Įsivaizduokite situaciją, kurią saugote savo mintyse kaip pozityvią; pavyzdžiui, tegu tai bus pietūs malonioje kompanijoje. Įsivaizduokite kalendorių, susiraskite jame šios dienos datą ir tada diena po dienos (savaitė po savaitės, mėnuo po mėnesio) pamažu grįžkite atgal, ilgiau nesustodamas ties jokia diena, kol prieisite dieną, kada tie pietūs įvyko. Dabar įsivaizduokite akimirką, kai Jūs sėdotės už stalo. Žiūrėkite į kėdę, pajuskite ją po savim, žiūrėkite į stalą, lėkštes, stalo įrankius, taures, valgius, stalo papuošimą. Įsivaizduokite visa tai taip ilgai, kol įsijausite į tą situaciją, mąstysite ir jausite, kaip tinka tai situacijai. Pajuskite savo rankose stalo įrankius, uostykite, ragaukite valgius ir gėrimus. Stebėkite savo partnerius, jų judesius, klausykite, ką jie kalba. Ir pats dalyvaukite jų pokalbiuose. Žodžiu, visiškai persikelkite į tą situaciją, išgyvenkite ją vėl.Tas persikėlimas į praeitį yra ne tik prisiminimas, bet ir nugyventos savo gyvenimo atkarpos išgyvenimas dar kartą.

Jei Jums gerai pavyks to grįžimo į praeitį pirmieji žingsniai, tada pabandykite sugrįžti ir į kitas pozityvias situacijas. Kiekvieną

kartą, jei norite tokiame pratime jaustis kaip dalyvis, kaip žmogus, tikrai buvęs toje situacijoje, žingsnis po žingsnio grįžkite atgal į savo praeitį. Išgyvenkite porą ar trejetą pozityvių vaikystės epizodų, pavyzdžiui, apsilankymą zoologijos sode, ekskursiją, pirmąją dieną mokykloje, penktąjį, ketvirtąjį, trečiąjį, antrąjį, pirmąjį savo gimtadienį.

Leiskite savo pasąmonei vesti Jus. Paklusdamas minčių įsakymui, keliaukite per laiką. Įsivaizduokite, kaip slenkate laiku atgal. Matote, kaip laikrodžio, rodančio to Jūsų gyvenimo tarpsnio metus, rodyklė juda nuo dvylikos iki vieno atbuline kryptimi. Tegu ta rodyklė sustoja ties norimu skaičium, ir leiskite savo pasąmonei nuvesti Jus prie norimos gimimo dienos. Pasirinkite kokią nors valandą tą dieną, ir lai nuo tada laikas vėl teka normalia kryptimi. Mintiniais įsakymais išsikvieskite tuos gyvenimo tarpsnius, kuriuos norėtumėt išgyventi dar kartą, o po to, kai norėsite vėl sugrįžti į realybę, keliaukite į ateitį tuo pačiu keliu, kuriuo prieš tai pasiekėte praeitį.

Lygiai taip pat, kaip galite vėl išgyventi savo vaikystės įvykius, galite išgyventi ir savo gimimą ar eiti dar toliau į savo gyvenimą iki gimstant ar net į ankstesnius gyvenimus. Tie reinkarnacijos patyrimai labai ginčytini, nes niekas negali jų įrodyti, tačiau ne kartą iš pasąmonės iškyla prisiminimai apie įvykius, kurie, kaip atrodo, priklauso visai kitiems laikams. Iš dalies tai atrodo fantastiška ir neįtikėtina, tačiau ko tik nebūna šiame pasaulyje, taigi kas gali pasakyti „Taip būna“ arba „Taip nebūna, nes taip negali būti“? Daugelis įvykių iš tariamai užmirštos vaikystės, net iš gimimo momento ar net ir iki jo ne sykį pasirodė esą teisingi, tai patvirtinta įrodymais. Taigi jei, pavyzdžiui, ne sykį yra pavykę įrodyti prisiminimų apie tai, kas vyko dar iki gimimo, teisingumą, tai kodėl negalėtų būti realūs ir ankstesni gyvenimai?

Tas keliones į praeitį galite išgyventi įvairiai, pavyzdžiui, kaip stebėtojas ar kaip tos situacijos dalyvis. Taigi arba matote, kaip veikėte tada, arba vėl tampate tiesioginiu dalyviu. Kadangi iš anksto negalite žinoti, kaip veiksite ir reaguosite, tai nepatartina tokių bandymų daryti be patyrusio terapeuto pagalbos ar vadovavimo. Trau-

mos gali būti tokios didelės, kad Jums gali būti sunku išsikapstyti iš susidariusios padėties. Tiesa, iki šiol dar nepasitaikė, kad bandymai sugrįžti į praeitį būtų turėję negatyvių pasekmių. Tačiau kadangi ir tie „įsivaizduojami" įvykiai daro poveikį Jūsų dabartinei realybei, tai kiekvienas turi iš anksto žinoti, ką daro. Todėl saugiausia būtų pasitarti su terapeutu.

Dažniausiai sunku pasakyti, kiek tie prisiminimai priklauso nuo specialių žinių, mokyklinio išsilavinimo, istorijos datų ar geografinių faktų žinojimo, tačiau net jei tie „prisiminimai" būtų tik fantastiškas pasąmonėje sukauptos informacijos fragmentų derinys, jie vis tiek rodo, kaip genialiai susijusios mūsų minčių ir jausmų sistemos.

O jei norite tokią kelionę į praeitį atlikti savarankiškai, tai tikslinga tuos išgyvenimus paskui užfiksuoti raštu, užprotokoluoti.

Toliau pateiktas reinkarnacijos patirties protokolas buvo surašytas vieno hipnozės seminaro metu. Tirtojo asmens pasisakymai buvo užrašyti pažodžiui.

36 metų vyras iš Miuncheno seminare dalyvavo tik norėdamas šiek tiek sužinoti apie hipnozę. Iš pradžių jis labai skeptiškai žiūrėjo į mintį, kad įmanoma sugrįžti į laikus dar iki gimstant, o tuo labiau į ankstesnes reinkarnacijas. Kadangi man daug įdomiau įtikinti skeptiką negu ir taip tikintį, tai jis man buvo tiesiog idealus kandidatas. Ir jau pirmasis bandymas buvo sėkmingas.

Po hipnozės įžangos ir įsigilinimo į hipnozės būseną, pateikdamas datas, aš atvedžiau jį iki pat gimimo momento. Leidau jam vėl išgyventi savo gimimą, paskui vedžiau jį toliau per jo gyvenimą motinos įsčiose ir pagaliau leidau jam tapti savo paties pradėjimo „liudininku". Paskui, jau nebenurodydamas jokių datų, vietų, įvykių, leidau jam laisvai keliauti po praeitį, kol jo vaizduotėje iškilo toliau aprašyti vaizdai.

Kai jis vaizdavo išgyvenimus savo praėjusiuose gyvenimuose, tiesiog buvo galima justi, kaip jis pats pasikeitė. Pasikeitė jo kalba. Taip pat buvo matyti, kad tai daug senesnis žmogus. Tuo metu, kai vaizdavo savo tuometinį gyvenimą, jis *buvo* senas profesorius Vilhelmas Špangeris.

Protokolas: senasis profesorius

Keista – stoviu prieš mano gimimo dienos proga suruoštą stalą svetainėje su apsitrynusiomis užuolaidomis. Lauke sniegas. Motina stovi šalia manęs. Man smalsu, nes visada tokiu laiku ateina šventasis Mikalojus su dovanėlėmis vaikams... Praėjusiais metais aš verkiau... Motina kaip tik tvarko krosnį, nes rytais visada reikia išsemti anglis ir pelenus. Tai baltų koklių krosnis. Net nežinau, kur mano brolis, jis visai ne toks kaip aš...Štai ir vėl svaigsta galva... viskas plaukia prieš akis... Vaizdai pasirodo ir pradingsta... vis greičiau ir greičiau...

Štai Bela – koks kvailas vardas taksui, ar ne? Jis jau senas... Kartą įkando man į ranką, tik aš pats kaltas, kam užvažiavau jam per snukį... Štai ir medinis žaislinis geležinkelis, kaip tik toks, kokio visada norėjau. Visada norėjau labai daug ko ir ... Kritimas... išsitiesiu... bac.

Grotelės man trukdo. Esu vaikiškam manieže savo tėvo kambaryje. Gerai, kai kas nors yra netoliese. Turiu buteliuką su pienu ir geriu, skanu, bet...

Viskas darosi neryšku... Rūkas... Garai... Šiluma... Viskas šilta ir balkšva... Šviesa... raudona... šviesi... kažkur priekyje anga. Stuksėjimas, kažkoks stuksėjimas, pliuškenimas, man kažkodėl darosi linksma, juokinga. Štai ji artėja, ta šviesiai raudona spalva. Tai kaip čiuožynė... Štai jie stovi ir spokso. Taip spokso, tarsi niekada nieko panašaus nebūtų matę. Toks blondinas su baltu chalatu ir moteris. Jos aš nenoriu matyti, ji šlykšti. Kažkokia kvaila. Blondinas pakelia mane ir atiduoda mano motinai. Ji tai puiki. Jos ilgi kaštoniniai plaukai, riesta nosis ir gražios, geros akys... Šlykšti lova. Trukdo ten stovintys žmonės. Per daug šviesu. Ji atrodo truputį nuvargusi, ta mano motina, kaip reikiant nusikamavusi, bet graži. Yra pusė septynių, laikrodis štai ten aukštai rodo truputį po pusės septynių. Reikia apsidairyti, kas čia yra... Man visiškai nepatinka, viskas balta, visur instrumentai ir ta šlykščioji moteris... Negaliu žiūrėti į ją. Užtat mano motina kaip reikiant. Ateina blondinas ir sako, kad skambino mano tėvas ir teiravosi apie mane, ar viskas gerai... Ar netrūksta kokio piršto ir panašiai, ar turiu viską, ko gyvenime prisireiks. Ko, tai aš nežinau, sužinosiu tik vėliau. Yra viskas, kaip ir turi būti. Pavargau, palikite mane čia... puiku, kaip anksčiau...

Aplink mane kažkas juda. Man smalsu, aplink visą laiką taip tam-

su, bet kartais kažką girdžiu, nors ir neaiškiai, kažkokius šlamesius štai čia, viduje, tokius duslius, tik nežinau, kas tai galėtų būti. Juokingas reikalas – štai taip būti čia. Žinau, kad kažkas atsitiks – negaliu gi amžinai tūnoti štai čia... Bummm bummm... Bummm bummm... Kliuksėjimas... Tuksėjimas... Ramybė... Puikuuuuu.

Sunku... Šviesus viešbučio kambarys... Kažkokiu būdu žiūriu čia iš viršaus, kažkaip iš šono pro uždangą tarsi pro kokį šydą. Mano tėvas mylisi su mano motina. Kampe stovi slidžių pora. Senas viešbučio kambarys, sena lempa... Medinės grindys... Lova. Visiškai aiškiai matau tą kambarį. Aš vogčiomis žiūriu... Tai kažkokiu būdu susiję su manimi.

Viskas sukasi, kaip kokioje centrifugoje... Dabar viskas tamsu. Tai buvo kaip sūkurys. Dabar esu kažkur... Tamsu... Esu kažkur viduj... O dabar ramu... Puiiiiki raaamybė...

Ramybė... Slenka puikūs šviesūs vaizdai... atslenka... išnyksta... Negaliu jų sulaikyti... daug vaizdų... Kažkur dega... Dega miestas... Tik nežinau kur... Stoviu tamsiame kampe... Keista... Ir štai jie zovada pralekia pro šalį... Grindinys iš netašytų akmenų... Kažkoks karštligiškas skubėjimas. Nežinau, kas ten bėga, bet kažkas atsitiko, kažkas nutiko... Tai dvasinis centras... svarbus centras... Kažkas viską sugriaus... viską sunaikins... Tai Kelnas... Matau bokštus... Keista... Baisu, kas atsitiko. Jie nori kažką sugadinti... viską sugriauti... Priešais rūksta dūmai... iš namų... Man bloga... Svaigsta galva...

Sunkiai lipu laiptais aukštyn, akmeniniais laiptais. Vaje, aš jau senas, man jau 55-eri... O Dieve, kaip tas vargina... Aš jau visai nestiprus. Po pažastimi nešuosi knygas... Taip taip, turiu tokią nevykusią barzdą, jau pražilusią... tiksliau žilstelėjusią... Einu truputį per lėtai. Och... Na, dabar bus kiemas. Studentai sveikinasi su manim. Pažįstu juos visus, o jie man, kaip visada, sako: „Labas rytas, pone profesoriau"... Taip, esu senas, senas ir silpnas, aš, profesorius Vilhelmas Špangeris... O Dieve, koks aš senas... Kaip gerai būtų, jei vėl galėčiau būti jaunas... jei ir vėl būčiau toks jaunas...

Visą laiką mąstau, esu išmintingas, bet tada aš pagalvoju, kad... tas nieko neduoda... Vien tik teisės mokslai, kasdien vien teisės mokslai... Tai nesunku, visą laiką tie patys tauškalai. Stovi prieš studentus, kažką skaitai... aiškini... ir skaiiitai... skaiiiiitai... Tik viskas einasi šiek tiek per lėtai... Anksčiau... O, anksčiauuu...

Status pakilimas aukštyn, nuo 200 iki 300 žmonių, viešoji aikštė Audimakse. Tikriausiai tai daro šiokį tokį įspūdį žiūrintiems iš šalies,

kai eini taip iš lėto ir su tokiu ilgu paltu... Na ne, kaip sunku... Esu ir svarbus asmuo, ir nesvarbus... Viskas priklauso nuo...

... Prekybos teisė... Nuobodu... Priešais mane guli atversta knyga. Tiesą sakant, tai nėra paprasta knyga. Tai veikiau rinkinys, savotiška santrauka... Prekybos teisės komentarai, pavyzdžiai, interpretacijos... Jūrų laivyba... Visi tie dalykai... Berlyno leidykla... Viskas taip sunku... taip baisiai sunku...

Gyvenu čia, Kelne, vienoje gatvelėje... Kažkur priešais yra vandens baseinėlis... gražus medis... siauras namas... Fachverkinis namas... prilipdytas prie kitų tokių pat. Kitoje pusėje nuo upės jį skiria siena... aukšta mūrinė siena... Ji juosia bažnyčią. Mano namas pačiame priekyje... Jis niekada nemato saulės... yra į šiaurės pusę... Tačiau iš čia iki universiteto galima vaikščioti pėsčiomis, man tai labai patogu...

... Aš jau senas... Šiandien yra... 1700 metų balandžio antroji... Esu sustabarėjęs... Tai visai neblogai, teisės moksluose tai visai neblogai... Mano kolegos – niekdariai, diletantai... Grynasis mokslas... Gudragalviavimas... Mulkių gauja... Visažiniai... Na ne, išties apmaudu... Bet tiek jau to, koks skirtumas... Studentai mane mėgsta, o kolegos pavydi man...

Mano vardas šį tą reiškia, tik kas iš to, kai esi senas... Mane gerbia... Ar ne puikus pavydo objektas?.. Tik jie nedrįsta... Padugnės...

Namo ūkvedė mane nervina... Žmona mirė prieš porą metų... Erna... Ji buvo tokia miela... Sirgo džiova ar kažkuo panašaus – taip man sakė daktarai... O ta ūkvedė... Nežinau, ką ji sau galvoja... Visą laiką taip motiniškai rūpinasi manim... Tai nervina... Ji tokia stora, man tai nepatinka... Galima mirti iš juoko... Universitete yra ir plonesnių... Ji taip prižiūri, taip švariai išvalo namą... Mano stalas visada toks sujauktas... Man taip patinka ta mano neeetvarka...

... Taip, dabar viskas ramu... Einu į vyninę... Taiiip... Visada tas klapsėjimas... Vis tie arkliai priešais langus, kai kas važiuoja pro šalį... Bet vaizdas į kitą upės pusę tikrai gražus... Dabar aš kas vakarą vaikštau į tą vyninę. Ten visada būna kokie šeši ar aštuoni nuolatiniai lankytojai, pastovi kompanija... Vienas iš chemijos fakulteto... Dar du mokytojai... Mokytojai su dviem... pasipūtėliais... Visi pasipūtėliai. Nežinau, ko jie visi nori... Jie visada rimtais veidais kažką plepa apie politiką – taip, tarsi jie galėtų ką nors pakeisti... Kaip tik tie... Grynai mokyklinės žinios... Tiesiog juokinga... Juokinga ir kvaila... Tiktai taip, visada tik taip – ko kadaise išmoko, tik tą ir težinos.

Ar ne kvaila protingam pasenti?... Juk tai kur kas kvailiau, negu kai pasensta kvailys... Tai ką daryti?... Geri savo vyną, šiek tiek nuobodu... Esi žinomas žmogus, viską sugebi... Tačiau tai rimtas vaidmuo... Ne kartą pagalvoju: mieliau norėčiau daryti ką nors kita... O visus tuos intelektualius plepalus... tiesiog šveisti į šalį.

Mane lanko sapnai... Sapnai... O, jei vėl būčiau jaunas... Kad taip nukeliavus į pietus... Taip, taip... Į Italiją... Tik kad toli, tam prireiks kelių savaičių, taigi nieko neišeis... jau per senas... nebėr ko apie tai ir galvoti... Nebent pasivaikščioti... tai kojos man dar leidžia... Tai tokios tokelės. Ką padarysi – aš pats kaltas. Jei nebūčiau tapęs tokia svarbia persona, jei būčiau užsiiminėjęs kuo nors kitu... O dabar aš jau dešimtą valandą pavargstu... Visada, kai tik išgeriu aštuntadaliu litro daugiau... Ach... kitą rytą... Tie prakeikti laiptai... Na taip, visa tai vargina... 86 laipteliai... Na taip, eisime miegoti... Ateis laikas... ateis laikas... laikas, kas tai yra????????

... Taip, prasti popieriai. Galva štai čia, o visa apačia sugedusi... O tas sumautas daktaras... Ach, štai ir jis... Jaučiuosi ne taip jau blogai... Tik širdis... Mano išvaizda dar nebloga... Reikia ateiti... Man jau 63-eji... taip... bet viskas gerai.

... Taip, ten viršuj... Mėlyna šviesa... Gražu... Aš vis dar tebesu aš... Tiesą sakant, ji visiškai mėlyna... žydra... gerai... gerai... Nežinau, kas tai yra... viskas visai lengva... Tūkstantis formų... Viskas šviesiai mėlyna, tamsiai mėlyna, balkšvai mėlyna... Nežinau, kur esu... Čia nėra vietos... Nėra nieko... tačiau vis dėlto kai kas... Taip veržia... Nieko nematau... Tačiau esu kažkur kažkokiu būdu... Esu čia... Viskas taip, kaip turi būti... Tai, ką matau, visą laiką tas pats ir visą laiką kitoniška... Visiškai nieko nematau... Tai paprasčiausiai čia... Dar tebesu ten, tik nežinau kodėl...Pasižiūrėsime... Taip, taip, gyvenimas... buvo visai neblogas... Tik kai matai, kaip žmonės kamuojasi... Aš to išvengiau... Laksto, blaškosi kaip išprotėję... Ir to aš išvengiau... Kiek to valdžios troškimo... kažkokiu būdu... O klaida... bus ta, kad mokslas... per mažai kišasi, per mažai stumia į priekį – štai kur klaida... Yra gudresnių už kitus, jie leidžia kitiems kuo ramiausiai daužyti galvas vieni kitiems... Kiek laiko dar tęsis tokie dalykai... Ir man tada nebuvo gerai... Teisės mokslai... Daug ką galėjome pasidaryti patys... bet... dabar jau vėlu...

Juokinga, kad aš visa tai žinau... Dabar esu čia... Keista... Oro čia nėra, o aš vis tiek kvėpuoju... Iš tiesų juokinga... Graži mėlyna spalva... Žydra... Ir koookia rami... Balta šviesa... Puiiiikuuu...

Mane traukia kaip į kokį piltuvą... Matau pro užuolaidą kaip pro kokį šydą... Mano tėvas mylisi su mano motina... Slidės... Medinės grindys... Lova... Vyksta kažkas tokio, kas susiję su manim... Ratai... Sūkurys... Tamsu... Esu kažkur... Ramybė... Puiki ramybė...

... Labai ramu, visą laiką tamsu, čia, viduje, girdėti įvairūs garsai. Žinau, jog kažkas atsitiks, negaliu gi visą laiką tūnoti čia... Bummm bummm... Bum bummm... Bum bummm... Kliuksėjimas... Tuksenimas...

Tuksena, kažin kaip pliuškena... Man smagu... Balkšva, šviesiai raudona šviesa... Kaip kokia čiuožynė... Vis greičiau ir greičiau... Girdėti vis garsiau ir garsiau...

Thomas Scherz

Psichikos treniravimas

Antras leidimas

Redaktorė *Nijolė Tijūnėlytė*
Korektorė *Zina Kanišauskaitė*
Techninė redaktorė *Birutė Tolvaišienė*
Viršelis *Ramūno Čeponio*
Maketavo *Ligita Plešanova*

SL 412. Užs. 256
Leidykla „Alma littera“, Šermukšnių g. 3, 2600 Vilnius
Puslapis internete: http:www.aiva.Lt/Almalittera
Spaudė SPAB spaustuvė „Spindulys“,
Gedimino 10, 3000 Kaunas

PADĖKIME PATYS SAU

Jei norite savo gyvenime pozityvių permainų – būti sveikesni ir žvalesni, lengviau bendrauti su kitais, sėkmingiau dirbti – perskaitykite šią žymaus Miuncheno psichoterapeuto, privataus hipnozės instituto vadovo Thomo Scherzo (Tomo Šerco) knygą. Jos autorius dosniai dalijasi su skaitytojais ilgamete patirtimi ir gausiomis žiniomis, padeda kiekvienam geriau suvokti savo problemas, išmoko treniruoti, taigi ir norima kryptimi keisti savo psichiką.

Knygoje nuodugniai išaiškinta, kaip galima padėti pačiam sau įvairiais psichikos treniravimo būdais: pozityvia galvosena, atsipalaidavimu, autogenine treniruote, įtaiga ir meditacija, autohipnoze ir įsivaizdavimu. Daug gerai apgalvotų, praktikoje patikrintų pratimų padės Jums įveikti baimę, stresą, nepasitikėjimą savimi, išmokys taisyklingai kvėpuoti, pravers pasiryžusiems mesti rūkyti, norintiems sulieknėti, atsikratyti nemigos, sumažinti skausmus, sustiprins organizmo gynybines galias, padidins ištvermę ir sugebėjimą susikaupti.

13-20

ISBN 9986-02-569-9